# Złudzenie istnienia

krzysztof szczypka



KS

# Złudzenie istnienia

**Czyli buddyzm po prostu**

**Krzysztof Szczypka**

Krzysztof Szczypka

**Website: www.amitaba.republika.pl,**
**email: okobuddy@gmail.com**



Korekta: Bartłomiej Butyn.
Wielkie dzięki za pomoc :)



**2014 r**

**Wersja rozwojowa**

# *Wstęp*

Każdemu z nas należy się szczęście i nikt nie powinien cierpieć. To chyba dobre słowa na wstępie książki o naukach człowieka, który dwa i pół tysiąca lat temu postawił sobie za cel znalezienie sposobu na wyzwolenie wszystkich istot z cierpienia.

Zapewne oglądając wieczorne wiadomości, w których co rusz znajdują się doniesienia o katastrofach, wypadkach, wojnach i morderstwach przypuszczacie, że temu człowiekowi nie udało się osiągnąć celu. Na szczęście jesteście w błędzie, udała mu się ta niewiarygodna sztuka – odkrył przyczyny cierpienia, poznał też sposób jego pozbycia się, przy okazji odnajdując źródło szczęścia dostępne dla wszystkich istot.

Nie widać tego, na co dzień?

To prawda. Niestety Budda odkrył również, że tego szczęścia nie da się podarować, sprzedać lub narzucić nikomu na siłę, nie jest do tego zdolny żaden człowiek, czy Bóg.

Niektórzy powiedzą „niestety" inni „na szczęście", ale ostatecznie okazało się, że źródło zarówno cierpienia, jak i szczęścia ukryte jest w nas samych, w naszej prawdziwej istocie i każdy musi samodzielnie do niego dotrzeć. Nie jest to łatwa droga, zwłaszcza w kulturze opartej na religii monoteistycznej z jej wiarą w siłę wyższą, w Boga Ojca prowadzącego swą trzódkę do siebie i w Szatana odpowiedzialnego za całe zło. W buddyzmie nie ma pasterza i posłusznych owieczek są za to wybory, których niestety dokonywać musimy sami biorąc za nie i za ich skutki

osobistą odpowiedzialność. Niestety tym samym droga staje się trudniejsza, a skrótów przez las tutaj nie znajdziecie, chyba, że na manowce. Poruszanie się po tej drodze wymaga przemyślenia wielu kwestii:

Czy naprawdę pragnę szczęścia? Niektórzy wcale go nie pragną i najzwyczajniej w świecie są szczęśliwi wtedy, gdy są nieszczęśliwi.

Czym jest szczęście? Takie prawdziwe, które nigdy się nie znudzi.

Czy cierpienie może być dobre? I dlaczego?

Uczciwe odpowiedzi na takie pytania doprowadzą was do początki drogi prowadzącej ku szczęściu. Do drogi tylko dla ludzi odważnych, samodzielnych i dojrzałych – takich, których Ojciec nie musi już prowadzić za rączkę i dawać klapsa, gdy są niegrzeczni. To droga dla tych, którzy zauważyli, że świat jest jakiś dziwny. Dla tych, którzy mają przeczucie, że za pozorami rzeczywistości kryje się coś innego – coś, co naprawdę warto poznać.

Drogą o której piszę wędrował pioniersko człowiek znany dzisiaj jako Budda (przebudzony) Siakjamuni (z rodu Siakjów). Człowiek, który dzięki zbiegowi okoliczności zobaczył w całkiem nowym świetle rzeczy dla nas będące niezauważalną codzienną rzeczywistością, który zdziwił się faktem, że człowiek rodzi się by cierpieć. Który zadał pytanie: Czy to jest normalne? Czy to jest jedyna i ostateczna rzeczywistość? Zresztą, jaką by ona nie była, jej nieodłącznym atrybutem jest cierpienie, w dodatku niczym nieuzasadnione i całkowicie nonsensowne – cierpienie na nasz własne życzenie. Dzięki swej determinacji Budda odnalazł drogę, która z owego cierpienia prowadzi do samego źródła rzeczywistości tkwiącego w nas samych, a zapomnianego u samego prapoczątku istnienia. Do rzeczywistości bez cierpienia za to pełnej szczęścia, spokoju i odwagi – pięknych cech naszej prawdziwej natury, której zapatrzeni w

zewnętrzne złudzenia nie zauważamy po prostu i nie potrafimy w życiu odnaleźć. Budda pozostawił nam obszerne, logiczne i wyczerpujące temat wskazówki objaśniające jak podążać drogą do szczęścia. Pozostawił również dobrze wyszkolonych przewodników duchowych, którzy owe wskazówki znają na pamięć i znają również wszystkie rozgałęzienia i pułapki na owej drodze się znajdujące. Nikt nie obiecuje, że droga będzie łatwa – można po niej iść samodzielnie posługując się wiedzą zawartą w literaturze i naśladując samego Buddę, co zapewne jest trudniejsze i bardziej czasochłonne lub skorzystać z przewodnika, który ma już doświadczenie, a wszystkie wskazówki zna na pamięć.

Droga Buddy znana popularnie, jako Buddyzm jest jedną z wielkich światowych religii uniwersalnych i systemem filozoficznym jednocześnie. Nie ma w niej Boga, więc nie występuje tutaj kwestia, który Bóg jest jedyny, prawdziwy czy też lepszy i potężniejszy. Nie ma kwestii wiary w rzeczy, których nie można sprawdzić, a o które można się spierać w nieskończoność. Z tego też i innych powodów buddyzm przez niektórych nie jest klasyfikowany jako religia, a raczej jako system filozoficzny lub filozofia życiowa. To, czy buddyzm jest religią, czy nie dla samych buddystów nie ma żadnego znaczenia, sami często się śmieją, że jest on „religią ateistyczną" tzn. religią bez Boga... Patrząc przez pryzmat pojęć kultury chrześcijańskiej, to faktycznie można dojść do wniosku, że buddyzm religią nie jest.

Mniejsza o dysputy nad nazewnictwem – oficjalnie Buddyzm jest religią i jako taka ma w naszym kraju wszelkie prawa należące się wielkiej religii. Piszę o tym, bowiem w naszym kraju dość często znajdują się pewni niedouczeni ludzie, którym buddyzm kojarzy się z jakąś egzotyczną sektą ze wschodu, którą należy zwalczać na rzecz pewnej jedynie

słusznej religii. Nie lubię mówić, a zwłaszcza pisać w ten sposób, bo uważam, że wszystkie religie, w których człowiek znajduje pocieszenie są godne szacunku, ale niestety w niektórych z nich znajduje się więcej ludzi z klapkami na oczach i stoperami w uszach, gotowych wyruszyć na krucjatę przeciwko całemu światu, jeśli ten będzie miał swoje odrębne zdanie. O tym należy mówić otwarcie bez oglądania się na tzw. poprawność polityczną.

Wracając jednak do głównego tematu; W tej książce postaram się przybliżyć wam główne nauki Buddy stanowiące podstawę całej religii. Przedstawię duszę buddyzmu, bez której trudno jest zrozumieć bardziej zaawansowane przekazy i sens niektórych nauk, czy praktyk. Wszystkich nauk jest, co prawda bardzo wiele, odpowiednio dla różnych rodzajów ludzkiej mentalności, ale wszystkie one są rozwinięciem tych podstawowych, które spajają wszystko w jedną logiczną całość. Można oczywiście praktykować bez konkretnej wiedzy, bo praktyka działa niezależnie od niej, ale będzie to jak wyruszenie w podróż bez mapy - gdzieś się będzie szło,  Gdzieś się może dojdzie, pytanie tylko czy do zamierzonego celu? Lub czy rozpozna się sam cel. Wędrówka po zakamarkach własnego umysłu niestety nie do końca jest bezpieczna i bez wiedzy lub dobrego nauczyciela istnieje duże prawdopodobieństwo, że wpadniemy do jakiegoś dołu.
Aby wszystko było jasne już na wstępie muszę napisać, że ta książka nie jest jakimś fachowym podręcznikiem buddyzmu, nie będę w niej opisywał szczegółowo zaawansowanych praktyk, które zwłaszcza w wersji tybetańskiej są niezwykle bogate, różnorodne i nie da się ich, ot, tak prosto wytłumaczyć początkującym miłośnikom buddyzmu. Od tego są

inni, mądrzejsi ode mnie. Ja chciałbym tylko zainteresować Was tą tematyką, zachęcić do własnych poszukiwań, przemyśleń i rozwijania wiedzy, która będzie potrzebna do prawidłowego zrozumienia zaawansowanych nauk, gdy już sięgniecie po książki prawdziwych buddyjskich mistrzów.

Przy pisaniu tej książki posiłkowałem się już istniejącymi publikacjami znanych nauczycieli, tłumaczeniami sutr, własnymi notatkami i przemyśleniami.
Z tymi przemyśleniami to trochę dziwna sprawa bo część z nich obyła się bez... myślenia. Trudno to wytłumaczyć, ale wydaje mi się, że nie raz wam też się coś takiego przydarzyło. Otóż, myślenie bez myślenia odbywa się wtedy gdy utrzymujemy w umyśle pytanie którego nie potrafimy przeanalizować za pomocą posiadanej wiedzy i słów. To pytanie ciąży nam w pamięci, a w umyśle jest pustka. Takie pytanie, gdy osiągnie już masę krytyczną potrafi eksplodować w głowie odpowiedzią, ot tak, nie wiadomo skąd i dlaczego. Nagle wszystko staje się jasne. Dzieje się to czasem w różnych dziwnych okolicznościach pozornie nie sprzyjających przemyśleniom.
Nie jest to chyba zwykła bezmyślność skoro nawet A. Einstein przyznawał, że sporo odpowiedzi uzyskał właśnie w taki dziwny sposób, a Niels Bohr swoją nagrodzoną Noblem wizję atomu zobaczył dopiero gdy był już bardzo zdesperowany... we śnie. Oczywiście nie ośmielam się porównywać z tymi wielkimi postaciami, chodzi mi tylko o sposób uzyskiwania pewnych zaskakujących odpowiedzi, sposób, który wydaje się prawie mistyczny, ale ostatecznie okazuje się być kontaktem z prawdziwą naturą umysłu. Przypuszczam, że na podobnych zasadach działają

modne i skuteczne techniki NLP (Programowanie Neurolingwistyczne) i wywodzące się z nich technologie motywacyjne stosowane często w biznesie, polityce, a nawet w sporcie. Podobnie działają sposoby przedstawiane przez Josepha Murphy'ego w poradniku „Potęga podświadomości”, co prawda autor wspomina w nim o podświadomości i istocie wyższej – Bogu, ale same techniki wydają się mieć swój rodowód w buddyzmie i to właśnie buddyzm doskonale tłumaczy zasady ich działania.

No cóż, ja praktykuję tylko medytację i to właśnie dzięki niej, jak sądzę, udało mi się zrozumieć (być może w niewielkim stopniu) sens nauk buddyjskich ukryty poza przekazem słownym, zauważyłem ich jedność i cel, do którego prowadzą. Zrozumiałem też sens praktyk buddyjskich nawet tych z pozoru dziwacznych czy wręcz śmiesznych dla człowieka zachodu. Zobaczyłem jak Buddyzm wspaniale tłumaczy różnorodność świata, jego pozorne sprzeczności, ba, nawet milczenie „Boga”, istnienie niesprawiedliwości, nieszczęścia i szczęścia i wiele, wiele innych.

Nie ukrywam też, że jako sceptyka niezmiernie uradowało mnie odkrycie faktu, że nauki buddyjskie, gdy poznaje się je w odpowiedniej kolejności, są niezwykle logiczne, niczym nauka ścisła. Że nie muszę w nic wierzyć na słowo, że mogę zachować swój sceptycyzm i sprawdzać wszystko po kolei. Wreszcie spodobało mi się to, że współczesna nauka zdaje się potwierdzać to, o czym mówią nauki Buddy.

Chciałbym tym wszystkim się podzielić, niestety mam jedną poważną wątpliwość, czy potrafię ująć to wszystko w słowa. No cóż przynajmniej spróbuję mając nadzieję, że choć nieporadnie, to jednak zainspiruję przynajmniej niektórych czytelników do spaceru śladami Buddy. Może niektórzy z Was znajdą w tym przekazie jakąś cząstkę samych siebie,

swojej własnej drogi, swoich pytań i znajdowanych odpowiedzi, może niektórzy pójdą jeszcze dalej odkrywając, że to jest właśnie TA Droga.

Ma być prosto, więc, przynajmniej na początku daruję sobie część fachowej terminologii i co trudniejszych, aczkolwiek mądrych cytatów, skupiając się raczej na osobistym wyrażeniu zrozumienia, o które ociera się każdy, kto zadaje pytania i konsekwentnie poszukuje odpowiedzi. Uprzedzam również, że forma niektórych nauk i koncepcji filozoficznych zawartych w tej książce nie jest całkowicie zgodna z tradycyjnym przekazem buddyjskim, ale chodziło mi raczej o pokazanie ducha buddyzmu w sposób zrozumiały dla odbiorców z kręgu kultury zachodu bez naleciałości kulturowych przypisanych wschodnim tradycjom.

Jak wcześniej wspomniałem, buddyzm choć narodził się na wschodzie nie jest jednak przypisany tylko i wyłącznie do tamtejszych kultur, więc pominięcie tamtejszych tradycji na pewno go nie zuboży. Prawda, czy też natura rzeczywistości nie ma swojej ojczyzny, jak również nie mają jej istoty ludzkie w swej prawdziwej naturze, wszyscy jesteśmy tacy sami i równi sobie – wszyscy jesteśmy Buddami. Niestety samo poznanie tego faktu na poziomie konceptualnym nie zrobi z nas oświeconych istot, nie wystarczy o tym przeczytać, same słowa nie staną się ścieżką, słowami można jedynie wskazać drogę i zachęcić do samodzielnego, dalszego dociekania prawdy.
Budda, właśnie do takiego dociekania zachęca, nie stworzył w końcu ostatecznych i trwałych dogmatów, w które należałoby uwierzyć, tylko uniwersalne nauki, którym obce są bariery kulturowe, religijne czy rasowe. Ta uniwersalność jednak nakłania nas do sprawdzania wszystkiego osobiście, do doświadczenia, które ukaże, co kryje się za słowami i da nam pewność słuszności (lub nie) przekazu buddyjskiego. Nie są to

autorytatywne nauki dane przez Boga, tylko sprawdzana przez tysiąclecia wiedza, człowieka dla człowieka, której odkrycie motywowane było współczuciem dla wszystkich cierpiących istot. Elementy tych nauk znajdujemy zarówno w rozważaniach wielkich filozofów kultury zachodniej, wierzeniach Indian Ameryki Północnej, Religii chrześcijańskiej i wielu innych.

Budda stwierdził, że prawda objawia się sama temu, który chce i potrafi słuchać. Można ją znaleźć wszędzie, w kamieniu i wdychanym powietrzu, trawie i cieple promieni słonecznych i najważniejsze w swoim umyśle.

To właśnie człowiek potrafi odbierać świat w pełni, to człowiek jako jedyna odczuwająca istota zadaje pytania o sens istnienia, to on poszukuje prawdy nie wiedząc, że sam jest jej źródłem. Budda odnalazł prawdę tam, gdzie nikt inny jej nie szukał tak intensywnie. To nie jest prawda Buddy. To, co On odnalazł, każdy znajdzie w swym wnętrzu, jeśli tylko potrafi sobie zaufać i uwierzyć w swe odkrycia.

Oczywiście nie jest to proste, bardzo łatwo wpaść w sidła własnych złudzeń i zamiast szukać prawdy, rozpocząć gonitwę za swymi marzeniami o bogach, nieśmiertelnej duszy lub podobnymi koncepcjami dającymi chwilowe poczucie bezpieczeństwa i szczęścia.

Muszę was rozczarować drodzy czytelnicy, droga do prawdy nie jest ani prosta ani przyjemna i choć jest ona na wyciągnięcie ręki, to samo sięgnięcie po nią może okazać się bolesne. Tak jak w życiu, łatwe, przyjemne rozwiązania są zazwyczaj powierzchowne i ostatecznie nie przynoszą zadowalających efektów. Prawdziwe i trwałe efekty osiągane są ciężką pracą, więc nawet ludzie, których uważamy za geniuszy swe sukcesy zawdzięczają w 99 procentach cięższej i dłuższej pracy. Łatwe i

przyjemne ścieżki są zwykłym oszustwem, są jak reklamy środków odchudzających, które mówią leniwym ludziom, że można nie ograniczać się w jedzeniu, nie ruszać się i chudnąć. Przyjemna sprawa, za kilkanaście, kilkadziesiąt złotych można kupić sobie spokój sumienia (przecież próbuję schudnąć) tylko, że pożądanego efektu raczej nie uzyskamy. Niestety poszukiwana prawda zdziera maski z przyjemności, do których tak lgniemy, a które w ostateczności okazują się być przyczyną cierpień doświadczanych w naszej egzystencji.

Gdy szukamy łatwych i przyjemnych ścieżek jesteśmy jak dzieci które postawione przed wyborem krupnik lub szpinak na obiad wybiorą oczywiście hamburgera z Colą. Efekt niby ten sam, pełny żołądek, ale dalsze skutki z pewnością nie będą takie same.  Dorośli zachowują się podobnie nie widząc prawdziwej przyczyny szczęścia i nieszczęścia, nie wiedząc, że przyjemności to tylko miła, ale chwilowa iluzja, a prawdziwe szczęście pojawia się z chwilą dotarcia do prawdy o naturze tych zjawisk – do prawdy o rzeczywistości.

Chciałbym wam przybliżyć ową prawdę, niestety jej natury nie da się opisać za pomocą słów, tak jak etykietka na butelce wina niewiele powie o bogactwie jego bukietu, tak i słowa na niewiele się zdadzą bez próby posmakowania tego, o czym mówią.

Jeśli ktoś pisząc twierdzi „To jest buddyzm” to po prostu kłamie, dlatego proszę nie traktujcie słów tu napisanych jak arbitralne prawdy, to, bowiem co mogę przekazać jest jedynie moją subiektywną prawdą, którą zapewne i tak każdy zrozumie inaczej, na swój własny sposób.

Mam jedynie nadzieję, że książka ta pozwoli podzielić się „duchem” tego, co chcę przekazać, że być może to, co jest gdzieś pomiędzy wier-

szami zapoczątkuje subtelny proces dociekania i poznawania zwieńczony chęcią sprawdzenia wszystkiego w praktyce.

## *Początek*

Zapewne dla wielu z Was poszukiwania prawdy zaczęły się od dziecięcych pytań zadawanych rodzicom i niestety niezbyt satysfakcjonujących odpowiedzi udzielanych przezeń. Dzieci są bardzo dociekliwe i spostrzegawcze, przy czym nie zadowalają się byle, czym, potrafią uporczywie drążyć temat do czasu, aż nie zostaną usatysfakcjonowane. Niestety rodzice zazwyczaj mają tylko utarte i często mocno zakurzone poglądy schowane gdzieś w zakamarkach pamięci, jako nieistotne i niezbyt przydatne w codziennym życiu.

Dziecko pyta na przykład - skąd się wziął Kosmos?

Naprawdę mądry rodzic (musi być jeszcze fizykiem lub astronomem) odpowiada, że kosmos powstał w Wielkim Wybuchu i od razu przechodzi do objaśniania skomplikowanych procesów fizycznych, aby zniechęcić gówniarza do zadawania dalszych pytań.

Sposób dobry, aczkolwiek nie starcza na długo.

Inny rodzic nieopatrznie odpowie, że kosmos stworzył Bóg...

Pół biedy, jeśli gówniarz z politowaniem poprawi rodzica uświadamiając go, że kosmos powstał dzięki Wielkiemu Wybuchowi, wtedy można odpowiedzieć - nie pytaj mądralo skoro już wszystko wiesz, po czym można się obrazić i zabrać za oglądanie telewizji.

Problem zacznie się wtedy, gdy dzieciak zainteresowany tak nowatorską dla niego teorią zacznie zadawać dalsze pytania, na przykład:

Gdzie jest Bóg?
Rodzic odpowie zapewne, że Bóg jest wszędzie...
Roztropny dzieciak znając już niektóre dowcipy zapyta
Czy u Stasia w komórce też ?
W tym miejscu można, korzystając z „porad” niektórych znanych polityków, dać dzieciakowi szmatą przez tyłek, co powinno sprawę rozwiązać, jeśli jednak rodzic przełknie tą gorzką pigułkę i zacznie z dzieckiem rozmawiać poważnie to będzie miał prawdziwe kłopoty, a w przyszłości może spodziewać się, że gówniarz zostanie buddystą.
Niektórzy rodzice, by nie wkraczać na grząski grunt teologii, której sami nie rozumieją (chyba, że rodzic jest księdzem) zaczynają wyłuszczać dzieciom swe własne, bardziej rozsądne pojmowanie świata i Boga. Mówią na przykład, że Bóg jest wszystkim, co istnieje. Taka odpowiedź odwołująca się do pojęcia nieskończoności jest dla dziecka zbyt trudna do zrozumienia, rozumie on ją w taki sposób, że Bóg jest całym poznanym światem... Co jest jednak poza Bogiem, poza światem? Może Bóg ma swojego Boga, a ten również swojego. Tak pojawia się cała seria pytań na które rodzic nie zna odpowiedzi, a które będą gdzieś tam w umyśle dziecka istniały, rosły i rosły...
Dzisiaj dzieciaki ciekawe świata spacerują wirtualnie po Marsie za pomocą Googli, podglądają słońce za pomocą SOHO, a nawet odkrywają nowe planetoidy przez Internet dzięki różnym programom astronomicznym. Generalnie nastąpił ogromny rozwój, jeśli chodzi o dostępność wiedzy. Więcej, wiedza i nauka stały się jeszcze jedną religią w którą bezkrytycznie wierzą całe rzesze ludzi wychowanych w nowoczesnym, zachodnim społeczeństwie laickim.

Niestety nauka w roli wiary niespecjalnie się sprawdza w dłuższej perspektywie, prędzej, czy później, napędzane chociażby strachem przed śmiercią znowu pojawiają się podstawowe pytania egzystencjalne, a na te nauka nie przynosi zadowalających nas odpowiedzi. Ludzie na powrót przypominają sobie o Bogu, a będąc bogatsi w wiedzę tłumaczą Go sobie w najróżniejszy sposób, próbując pogodzić nowoczesność ze starymi dogmatami. Niestety, to trudne zadanie, trudne nawet dla teologów próbujących pogodzić zwykłą rzeczywistość z wizerunkiem miłującego swoje dzieci Boga, o naukowym pojmowaniu świata już nie wspominając. Dla zwykłego szarego człowieka jest to zadanie tym trudniejsze im bardziej chce być w zgodzie z tradycyjną nauką Kościoła. W religiach monoteistycznych nadal królują dogmaty, które trzeba przyjmować „na wiarę", w umyśle nowoczesnego człowieka powstaje więc wewnętrzne rozdarcie, które w konsekwencji skłania do poszukiwań koncepcji innych niż Boskie.

Takich koncepcji dostarczają nauki Buddy – spójne, logiczne i nie narzucające z góry dogmatów gwałcących ludzki, zdrowy rozsądek. Buddyzm nie tłumaczy niesprawiedliwości świata wolą Boga, tłumaczy raczej jak nasze działania wpływają na świat kształtując go. Buddyzm daje nam ufność we własne siły i możliwości. Daje też narzędzia i metody do kształtowania samego siebie, dzięki którym nie dość, że sami staniemy się lepszymi ludźmi, to jeszcze będziemy w stanie pozytywnie wpływać na otaczającą nas rzeczywistość. Buddyzm jest po prostu dla osób samodzielnych, odważnych i ciekawych świata. Dla nich inne nauki są po prostu ograniczeniem.

*„Ten świat zna trzy błędne punkty widzenia. Jeśli trzymać się ich uporczywie, to nie pozostaje nic innego, jak wszystko zanegować. Pierwszy punkt widzenia polega na przekonaniu, że ludzkim losem kieruje przeznaczenie. Zwolennicy drugiego utrzymują, że wszystko jest stworzone przez Boga i kierowane jego wolą. Ci, którzy przyjmują trzeci, głoszą, że wszystko zdarza się przypadkowo, nie mając żadnych przyczyn ani uwarunkowań. Jeśli o wszystkim decyduje przeznaczenie, to dobre i złe czyny, wszelkie szczęście i cierpienie są już z góry ustalone. Zatem wszelkie ludzkie plany i wysiłki, które mają na celu poprawę i postęp, byłyby daremne, a dla ludzkości nie byłoby nadziei. To samo dotyczy obu pozostałych stanowisk. Jeśli w ostatecznym rozrachunku wszystko spoczywa w rękach niepoznawalnego Boga, bądź jest dziełem ślepego przypadku, to cóż innego pozostaje ludziom jak nie podporządkowanie się Bogu i przypadkom? Trudno się dziwić, że ludzie, którzy hołdują takim poglądom, tracą nadzieję i nie starają się działać mądrze i unikać zła. Wszystkie trzy koncepcje są błędne, ponieważ wszystko jest następstwem zjawisk, których źródło stanowi nagromadzenie przyczyn i warunków.”*
*Cytat z internetu, przypisywany Buddzie*

Niestety na nauki Buddy trzeba natrafić samemu. Buddyści nie narzucają swej filozofii nikomu, nie agitują na dworcach i ulicach, nie mają świątyń w centrach miast, więc nie da się po prostu wejść i zostać bodhisattwą. Buddyzmem trzeba zainteresować się samemu, trzeba mieć w umyśle odpowiednie pytania i konsekwentnie szukać odpowiedzi, wtedy to można trafić na nauki Buddy. Bez tego pozostaje tylko szukać odpowiedzi w wielu innych, starych lub nowych religiach bądź w okultyzmie. Niektórzy na przykład zaczynają interesować się UFO, przepowiedniami, magią i niestety czasem kończy się to lądowaniem w różnych faktycznie szkodliwych sektach.

Dzieje się tak od wieków, ciągle pojawiają nowi guru obwieszczający światu swe prawdy i ciągle znajdują chętnych słuchaczy zadowolonych ze znalezienia „ostatecznych” odpowiedzi. Można by powiedzieć, że ja-

kość owych odpowiedzi zależy od nas samych – od tego, czy gotowi jesteśmy na prawdę, jakakolwiek by ona nie była, czy pragniemy odpowiedzi zadowalającej nasze ego. W tym drugim przypadku na pewno znajdziemy takie, które nas zadowolą, przyniosą ukojenie, nadzieję... przynajmniej do czasu, gdy nie pojawią się dalsze pytania.

Wydawało mi się kiedyś, że wyznawcy religii monoteistycznych powinni być szczęśliwi, mają przecież Boga i jego niezbadane plany, które pozwalają traktować życie jak jedną wielką przygodę, jak podróż z nadzieją, że dotrze się do celu i owe plany w końcu pozna. Niestety wiara z założenia jest niewiedzą i niepewnością, a człowiek teraz chciałby WIEDZIEĆ, czy to, co robi naprawdę ma sens. Tą niepewność widać chociażby po ilości dzieł napisanych o Bogu i wierze, dzieł, w których autorzy starają się zrozumieć Boga, zrozumieć jego plany, tylko jak mają urzeczywistnić zrozumienie bez PEWNOŚCI?. Wierzących w Boga, gdy tylko zaczynają się zastanawiać ogarnia zwątpienie i w tym miejscu szczęśliwa wiara się kończy, a zaczynają się dręczące pytania będące jednym z trzech cierpień ludzkiej egzystencji wymienianych w naukach buddyjskich – c i e r p i e n i e m   n i e w i e d z y. Życie we współczesnym świecie nie pozostawia wiele czasu na rozmyślania, więc często nie zdajemy sobie nawet sprawy z istnienia takiego cierpienia, ono jednak istnieje i objawia się jako subtelne uczucie niezadowolenia, niespełnienia - czegoś w życiu brakuje nawet, gdy z pozoru jest ono szczęśliwe. Nawet, gdy spełniamy się zawodowo, w rodzinie czy swoim hobby, to i tak po pewnym czasie pojawią się pytania o sens tego wszystkiego, pojawią się na pewno zwłaszcza, gdy osiągniemy odpowiedni wiek i zauważymy jak powoli zaczynają odchodzić osoby z naszego otoczenia, jak umierają znajomi, rodzina... Śmierć kogoś znajomego zrywa zasłony z naszego

umysłu i wyzwala ukryte tam pytania. Niestety takie przykre doświadczenia są nie do uniknięcia i powodują jeszcze jeden rodzaj cierpienia – c i e r p i e n i e  z m i a n y, którego ogólną przyczyną jest właściwość tego świata – nietrwałość. Uświadomienie sobie istnienia różnego rodzaju cierpień staje się początkiem prawdziwej duchowej ścieżki, tej którą zapoczątkował Budda gdy uświadomił sobie, że ISTNIEJE CIERPIENIE. Droga Buddy rozpoczyna się nie wtedy, gdy jesteśmy szczęśliwi, ale w momencie, gdy tak, jak on uświadomimy sobie swoje cierpienie i jego bezsens. Tak, właśnie, cierpienie jest niepotrzebne, głupie i bezsensowne, to szczęście nadaje sens naszemu życiu, to w chwilach, gdy jesteśmy szczęśliwi, gdy myślimy – chwilo trwaj, zanikają pytania o sens życia, bo przecież mamy go właśnie w garści. Gdy jesteśmy szczęśliwi nie poszukujemy już niczego innego, pragniemy go tylko zatrzymać mając świadomość, że za chwilę przeminie. Mógłby mi ktoś wychowany w wierze chrześcijańskiej zarzucić, że poszukiwanie szczęścia jest egoistyczne, że cierpienie dla innych jest czymś szlachetnym, ja jednak twierdzę, że człowiek nieszczęśliwy nikogo szczęściem nie obdarzy, nie da się, bowiem podzielić z innymi czymś, czego się samemu nie posiada. Nawet, gdy poświęcamy się dla innych, to ta druga osoba nie będzie w pełni szczęśliwa widząc, jakim kosztem jest to okupione (chyba, że jest skończonym egoistą i pasożytem). Gdy sami jesteśmy szczęśliwi, uszczęśliwiamy wszystkich naokoło, wszyscy lgną do szczęśliwego człowieka, każdy woli z takim przebywać, a nie z tym cierpiącym. Gdy jesteśmy zakochani uszczęśliwiamy naszego partnera, dzielimy się szczęściem i wspólnie je przeżywamy. Szczęśliwi ludzie nie krzywdzą innych, nie pojawia się w nich zazdrość, gniew, nienawiść, chciwość, czyli przyczyny nieszczęścia. To cierpienie najczęściej jest przyczyną negatyw-

nych myśli i działań. Przypomniałam mi się właśnie końcowa scena z filmu „Dzień świra” w której ludzie stojący na balkonach modlą się *„Gdy wieczorne zgasną zorze, zanim głowę do snu złożę, modlitwę moją zanoszę, Bogu Ojcu i Synowi. Dopierdolcie sąsiadowi! Dla siebie o nic nie proszę, tylko mu dosrajcie, proszę*” i tak sobie myślę, że Polacy nie są i może nie potrafią być szczęśliwi stąd nasze cechy narodowe wyśmiane w tym filmie.

Wracając do tematu, jedną z najważniejszych tez buddyzmu jest ta, która mówi, że każda istota poszukuje szczęścia, poszukuje przez całe życie, gdy już jesteśmy szczęśliwi to nie szukamy niczego innego, cel został osiągnięty i to właśnie jest sensem istnienia – TRWAŁE SZCZĘŚCIE. Jedyny powód, przez którego nie uświadamiamy sobie tej prostej prawdy jest taki, że nie znamy takiego szczęścia, to, które znamy jest krótkie, przemijające, a po nim znowu pojawiają się pytania i cierpienie. Na szczęście jest droga i stan trwałego szczęścia – jest nim OŚWIECENIE.

## *Budda*

My ludzie żyjący w zachodniej kulturze mamy w sobie mało zaufania, a sporo sceptycyzmu, chcemy poznawać i rozumieć to, co poznajemy, wolimy analizować wykorzystując moc swego umysłu. To oczywiście dobre podejście, które w przyszłości powinno stać się drogą do oświecenia pod warunkiem, że rozpoczniemy praktykę, że podążymy śladami samego Buddy. On znając ludzką naturę, naszą dociekliwość pozostawił specjalnie tak wiele nauk wiedząc, że zrozumienie osiągnięte dzięki

nim skłoni nas do podążania jego śladem. Nauki Buddy są pięknym przykładem zaufania, którym nas obdarzył, nie zostawiłam przykazań do przestrzegania, tylko informacje, które wręcz zalecał przemyśleć i sprawdzić osobiście. Inną sprawą jest fakt, że gdybyśmy mieli w sobie tyle samozaparcia, co Budda i oczywiście zaufania do niego, jak również swoich możliwości, to moglibyśmy obejść się bez nauk podążając po prostu drogą, którą Budda już przeszedł. Historia Buddy do momentu oświecenia zawiera w sobie całą Drogę i z tego powodu trzeba ją po prostu poznać.

O życiu Buddy Siakjamuniego powstało już jednak tyle wspaniałych książek, że ja ograniczę się tylko do małego szkicu.

Historia zaczyna się mniej więcej 2500 lat temu w północnych Indiach podzielonych wówczas na małe państewka rządzone przez klany, czy też rody królewskie, jak pewnie sami woleliby się nazywać. Jednym z takich państewek, a właściwie miastem o nazwie Kapilavatthu rządzili król Suddhodana Gotama i królowa Mahamaja lub po prostu Maja. Królewska para dość długo nie mogła się doczekać męskiego potomka, więc gdy pewnej nocy królowej przyśnił się biały słoń wchodzący do jej łona potraktowali to jako dobry omen i z nadzieją czekali na dalsze znaki. Sen okazał się proroczy, a królowa niebawem stała się brzemienną. Kiedy miało już dojść do rozwiązania, Maja wedle zwyczaju udała się w podróż do domu swych rodziców. Jej droga prowadziła przez miejscowość Lumbini[1], gdzie w pięknym ogrodzie królowa zatrzymała się na odpoczynek. Zachwycona cudownością ogrodu skąpanego w promieniach wiosennego słońca Maja wybrała się na spacer pośród kwitnących drzew Asioka i tam właśnie w momencie, gdy sięgnęła

[1] Jedno z czterech świętych miejsc buddyzmu. Miejscowość położona jest w południowym Nepalu, 25 kilometrów na wschód od Kapilavastu. Nazwa Lumbini pochodzi od imienia babki Buddy, a matki Mai.

po ukwieconą gałązkę[2] rozpoczął się poród. Ten pamiętny dzień ósmego kwietnia stał się okazją do świętowania dla całego ludu, a jak głosi legenda weseliło się też całe stworzenie, wszystkie żywe istoty na niebie i ziemi. Oczywiście najbardziej szczęśliwy był król, który doczekał się wreszcie potomka i spadkobiercy. Nadał synowi imię Sidharta (Siddhartha – „ten, który osiągnął cel". Sanskryt). Pośród powszechnej radości i świętowania pojawił się w pałacu stary pustelnik zwany Asita. Nie wiadomo skąd przyszedł, ale tacy mędrcy mają we zwyczaju pojawiać się w niezbyt odpowiednich czasach i miejscach by wprowadzać zamieszanie swymi przepowiedniami. Tak było i tym razem. Asita na osobności przekazał królowi proroctwo dotyczące jego nowo narodzonego syna - „Jeśli książę przed koronacją nie opuści pałacu, wtedy zostanie wielkim władcą i podbije cały świat. Ale jeśli porzuci on pałace i poświęci swe życie sprawom duchowym, wówczas stanie się Buddą - świata Wybawcą". Oczywiście ta druga opcja była dla starego króla nie do przyjęcia, choć pozycja mnicha ascety wcale nie była w tamtych czasach czymś niegodnym. Wiadomo jednak, jakie oczekiwania mieli od dawien dawna królowie w stosunku do swych potomków. Zwłaszcza tych jednych, jedynych. Siddhartha miał zostać królem, wielkim władcą i basta. Snując takie marzenia stary król obmyślił chytry plan utrzymania syna w pałacu z dala od prawdziwego życia. Zapewnił mu wszelkie luksusy, wypełnił dnie najwymyślniejszą rozrywką, zarządził też by młodemu księciu zawsze towarzyszyli młodzi dworzanie i piękne dwórki odwodzące jego zmysły i umysł od spraw ducha. Plan był iście królewski, ale nie przewidywał jednego, tego, że młodzieży nie sposób upilnować, gdy ta czegoś zapragnie. Zwłaszcza, jeśli zapragnie tego, co

[2] Alegoryczne przedstawienie najbardziej naturalnego i wygodnego porodu na stojąco. Królowa Maja rodziła trzymając się po prostu gałęzi.

niedostępne. Tak też pewnego dnia książę wymknął się z pałacu wraz z przyjacielem, który miał go pilnować i wyruszył czy też „wyskoczył" jak to się teraz mówi na miasto. To co ujrzał podczas takiej wycieczki zapewne nie odbiegało zanadto od widoków na które natyka się człowiek wędrujący po współczesnych miastach indyjskich. Pomijając bogate dzielnice również i dziś ludzie żyją na ulicy, śpią, jedzą, myją się na ulicy i często też na ulicy umierają. W czasach Siddharthy na pewno nie było inaczej nic dziwnego, że z każdej takiej wycieczki książę powracał dziwnie zamyślony i przygnębiony. On, wychowany wśród zbytku, młodości i piękna zetknął już na pierwszej wycieczce się ze starością i zrozumiał, że wszystko przemija - młodość przemija, radość przemija, na co komu zbytki i luksusy skoro nie można się nimi cieszyć na zawsze. W drugim dniu ujrzał chorego, pokrytego wrzodami człowieka, który cierpiał ogromne męki. Ten ogrom cierpienia jeszcze bardziej przytłoczył Siddharthe, ale i tak postanowił kontynuować poznawanie prawdziwego życia. Również trzeci spacer po mieście nie oszczędził mu nieprzyjemnych widoków, natknął się bowiem na kondukt żałobny niosący zmarłego w pobliże rzeki by tam spalić zwłoki a prochy rozsypać do wody. Płacz i zawodzenie bliskich zmarłego uświadomiły mu jakim cierpieniem jest strata kogoś bliskiego. Książę pozostał do końca ceremonii, by już po wszystkim porozmawiać z żałobnikami. Poznał wtedy jeszcze jedną prawdę, że śmierć jest nieunikniona i czeka ona każdego, że wszystko, co istnieje musi przeminąć i zamienić się w pył. Tego wieczora książę nie mógł zasnąć, wciąż rozmyślał o wartości życia, o jego sensie, po co marnować życie na zdobywanie bogactw, władzy na wszelakie uciechy zmysłowe przecież, to naprawdę puste i bez znaczenia sprawy w obliczu nieuniknionej śmierci. Czyż w naszym zachodnim

świecie nie jest szokiem śmierć, z którą stykamy się osobiście? Lub, jakim doświadczeniem jest odkrycie pierwszych siwych włosów na skroni... Przecież my nie mieliśmy się zestarzeć, to jakaś pomyłka, niewczesny żart... Często w takich momentach dopiero zauważamy iluzję, którą braliśmy za życie, pojawiają się pytania o sens tego wszystkiego i refleksje nad dotychczasowym postępowaniem. Podobnie i Sidharta zrozumiał, że jego dotychczasowe życie było niczym przyjemny sen i tak jak każdy sen kiedyś się zakończy. Od tego czasu książę już nie potrafił bawić się, jak dotychczas, już nie kobiety i sport były tematami rozmów przy książęcym stole, ale sprawy znacznie poważniejsze dotykające samej egzystencji. Rozbudzona duchowość księcia pragnęła odpowiedzi, których nikt nie znał. Na ich poszukiwaniu Siddhartha spędził następnych kilka lat, zdążył się w tym czasie ożenić i spłodzić syna któremu nadał imię Zahula. Miał wtedy około 29 lat i wciąż nie znał odpowiedzi na ciążące coraz bardziej pytania, nie znał swojej drogi. Ciągle rozmyślając często spacerował po otaczających pałac parkach i lasach, aż stało się, pewnego dnia napotkał ascetę, który pomimo zabiedzonego wyglądu promieniował spokojem. Książę zrozumiał wtedy swoje powołanie i postanowił poświęcić swe życie ascezie. Jako potomek władcy miał Siddhartha naturę szlachetnego wojownika postanowił, więc walczyć w imieniu wszystkich żywych istot, walczyć z cierpieniem świata i zdobyć tak bardzo poszukiwane szczęście dla wszystkich. Porzucił tedy świeckie życie czyniąc ślubowania zwane obecnie Czterema Wielkimi Ślubowaniami: Poprzysiągł wyzwolić wszystkie żyjące istoty bez wyjątku, wyrzec się wszelkich ziemskich pragnień, poznać wszystkie nauki oraz osiągnąć Doskonałe Oświecenie. Z ciężkim sercem pożegnał żonę i synka, osiodłał konia i ruszył przed siebie.

Opuścił pałac i zamieszkał w lesie narzucając sobie zasady ascetycznego życia.
Przez sześć lat pobierał nauki u różnych duchowych nauczycieli, oddając się coraz surowszej ascezie i obiecując sobie, że „żaden asceta w przeszłości, teraz ani w przyszłości nie był, ani nigdy nie będzie tak gorliwy jak ja". Stał nieruchomo w deszczu i w palącym słońcu, gorliwie ćwiczył zatrzymanie oddechu, wypróbował praktycznie wszystkie metody znane współczesnym mu joginom i... Nie osiągnął nic. Gdy któregoś tam dnia ścisłej głodówki był już u kresu sił i właściwie bliżej śmierci niż oświecenia zauważyła go dziewczyna z pobliskiej wioski, pochyliła się nad nim ze współczuciem i zaoferowała pożywienie. Sidharta wpatrywał się w jej oblicze półprzytomnie i nagle przyszło olśnienie.
Współczucie, to jest, to...
Ta uboga dziewczyna zapomniała na chwilę o swoich własnych problemach widząc cierpienie księcia, potrafiła oddać mu swój posiłek nie bacząc, że za chwilę sama będzie głodna.
Sidharta czuł, że jest to niezmiernie ważne.
Zapewne nie potrafił tej myśli powiązać logicznie ze swoją ścieżką, ale stała się ona tropem wiodącym do odkrycia jedności całego życia.
Później, gdy książę odzyskał nieco sił i jasność umysłu przemyślał sobie raz jeszcze to doświadczenie.

- Odczucie jedności pomaga pozbyć się własnych doznań.
- Cierpienie przypisane jest do „ego" każdej istoty, gdy to znika na chwilę pod wpływem współczucia, to znika też cierpienie.

Dzięki umiejętności wczucia się w sytuację innej istoty człowiek najwidoczniej przestaje zauważać własne cierpienie a ofiarowana pomoc zmniejsza cierpienie innych.

Książę wreszcie poczuł, że jest częścią czegoś wielkiego i pięknego, dało mu to nadzieję i podporę psychiczną do dalszych poszukiwań.
W tej jednej chwili dotarło też do niego, że ciało, które tak usilnie chciał zniszczyć jest zbyt cennym narzędziem w walce z cierpieniem i w dodatku jedynym, jakie posiadał.
Wniosek nasuwał się sam.
- Potrzebna jest bardziej wypośrodkowana droga bez głodu, pragnienia i bólu, które rozpraszają uwagę tak potrzebną w poszukiwaniach istoty życia. Asceza okazała się błędem, który zabrał zbyt wiele cennego czasu...
Budda przypomniał sobie wtedy zasłyszane kiedyś dawno pouczenie, jakie dawał nadworny muzyk swojemu uczniowi: „jeśli napniesz strunę zbyt mocno - pęknie, jeśli za słabo - nie wyda żadnego dźwięku". Ta nauka przydała się teraz, choć nie doskonały dźwięk miał być jej celem.
Książę z nowymi siłami i nadzieją rozpoczął nowy etap poszukiwań bez nadmiernych udręk ciała, ale też bez folgowania sobie nie wiedząc jeszcze, że właśnie rozpoczął wędrówkę po ścieżce środka.

W miejscu znanym dzisiaj jako Bodh Gaja[3] usiadł do medytacji pod wielkim, rozłożystym drzewem. Uczynił to z silnym postanowieniem, że musi osiągnąć cel, którego szukał już od tylu lat bezskutecznie.
Dzień czy noc, słońce czy deszcz, nie zważał na nic.
Medytował.
Siedząc nieruchomo przez wiele dni walczył z pokusami i strasznymi wizjami wyłaniającymi się gdzieś z podświadomości, wreszcie pozbył

---

[3] Miejscowość w północno – wschodnich Indiach (stan Bihar). Miejsce przebudzenia Siddharthy Gautamy w którym później wybudowano świątynię Mahabodhi (Wielkie przebudzenie). Symboliczne centrum buddyzmu i miejsce pielgrzymek buddyjskich z całego świata.



się ich wszystkich. W całkowitym spokoju wolny od wszelkich myśli i pokus dotarł do najgłębszego zakątka swego umysłu, do centrum wszechświata wolnego od wszelkich koncepcji „ja”, „ty”, dobre, złe...

Zwyciężył samego siebie.

Gdy tak siedział pod drzewem w stanie całkowitej jedności z wszechświatem do jego oczu dotarły promienie wschodzącej gwiazdy zarannej i wtedy...

Doznał Wielkiego, Całkowitego Oświecenia (Anuttara Samjak Sambodhi), poznał Prawdę Absolutną i już wiedział jak można pomóc odczuwającym istotom... Nie istniała już żadna różnica między nim, a resztą owych istot.

Łatwo się pisze i czyta, że Budda usiadł pod drzewem i osiągnął oświecenie, ale tak naprawdę to oświecenie było zwieńczeniem praktyki wykonywanej w wielu, wielu poprzednich żywotach. Droga do urzeczy-

wistnienia jest długa i pracochłonna, bo zwłaszcza w naszych czasach nie jest łatwo (zresztą nigdy nie było) zerwać z nawykami, które są istotą naszego jestestwa (tak nam się przynajmniej wydaje). Buddyjska droga jest czymś, co idzie pod prąd naszej zwykłej, ludzkiej natury - jest sprzeczna z naszą naturą i dlatego właśnie prawdziwa.
Wracając Do Buddy, po osiągnięciu oświecenia siedział jeszcze pod drzewem przez trzy tygodnie i zastanawiał się czy i jak przekazywać światu swoją ścieżkę, wtedy to nawiedził go Bóg Brahma, który w imieniu wszystkich istot prosił o przekazanie im Drogi do Oświecenia. Budda już zupełnie przekonany ruszył w drogę i w Jelenim Parku w pobliżu miasta, które zwie się obecnie Benares, a dawniej Varanasi poruszył Kołem Dharmy, czyli rozpoczął nauczanie. Pierwsze kazanie skierował do swych dawnych towarzyszy w ascezie, pięciu joginów – ludzi zainteresowanych głównie pozbyciem się własnego cierpienia. Tymi naukami były **Cztery Szlachetne Prawdy,** czyli prawda o cierpieniu i sposobie pozbycia się cierpienia. Budda resztę swojego życia spędził wędrując po północnych Indiach nauczając zasad swojej religii wszystkich, którzy tylko chcieli słuchać. Zmarł w wieku 80 lat (około 560-480 p.n.e.) nauczając do samego końca, a jego ostatnie słowa do uczniów brzmiały:
„Siebie uczyńcie światłem. Polegajcie na sobie: nie bądźcie zależni od nikogo innego. Moje nauki niech będą waszym światłem. Postępujcie zgodnie z nimi, a nie z żadnymi innymi.
Do historii przeszedł jako Budda Siakjamuni czyli przebudzony mędrzec z klanu Siakjów.

# *Nauki*

Pragnienie pomocy innym doprowadziła Buddę do odkrycia prawdziwej natury wszystkiego – naszej natury. Jest ona tak piękna, że zwykłe przyjemności tego świata są przy niej tylko bladym w dodatku odwróconym odbiciem. Jednakże by owego piękna doświadczyć trzeba przejść taką samą drogę jak Budda, dlatego wszystkie nauki są jakby opisem i powieleniem tego, czego On sam dokonał.

Budda zdawał sobie sprawę, że oświeceniem nie da się nikogo obdarować i nie da się wyzwolić od cierpienia ludzi, którzy tak naprawdę tego sobie nie życzą. Nie jest zresztą możliwe by ktoś mógł wyzwolić inną osobę od niej samej. Budda zatem przekazał nam wszystkim drogę którą każdy podążać musi tak samo jak przez życie - sam.

My nazbyt często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że cierpimy, bowiem to uczucie tak mocno zintegrowane jest z naszą naturą, że zauważamy go dopiero, gdy jego intensywność wzrasta ponad akceptowany przez nas poziom. Jak więc w takich warunkach Budda miał wypełnić swą obietnicę i wyzwolić nas od cierpienia?

Oświecony jednak zna naturę wszystkich istot, wie, że jedynym sposobem jest nauka, cierpliwe objaśnianie krok po kroku prawdziwej natury życia i świata.

Nic, bowiem nie osiągnąłby przez nakazy, zakazy lub wiarę, którą zawsze można podważyć, tylko, bowiem my sami, dzięki wewnętrznemu przekonaniu i chęci dokonania zmian możemy działać i osiągnąć wyzwolenie.

Budda nauczał więc cierpliwie przekazując swoją drogę w różnoraki sposób dostosowany do charakteru różnych ludzi. Zainteresowanych

swoim własnym wyzwoleniem nauczał Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, innych, tych bardziej altruistycznych pouczał o ścieżce Bodhisattwy. Potrafił godzinami prowadzić dysputy natury filozoficznej i logicznej, jak również nauczał bardziej praktycznego podejścia do Drogi. Przebudzony znał wszystkie typy ludzi i wiedział, jakich słów używać i co danej osobie przekazać, by ta odniosła z tego jak największy pożytek. Był jak mądry ojciec, który wie, jak odciągnąć swe dzieci od zabawy w płonącym domu.

W tej książce zajmiemy się podstawami, czyli pierwszymi naukami Buddy o drodze do osobistego wyzwolenia. Dlaczego osobistego? Dlatego, że nikt nie jest w stanie podzielić się z innymi tym, czego sam nie posiada. By kogoś uspokoić najpierw samemu trzeba być spokojnym. By komuś pomagać, najpierw samemu trzeba mieć pewien nadmiar. Biedna osoba dzieląc się z drugim biedakiem swoim ostatnim groszem wykona szlachetny gest, ale pożytek z tego będzie żaden. Co innego bogaty... Uzbroimy się więc w motywację własnego wyzwolenia, ale tylko po to by kiedyś skutecznie pomagać innym, by jako Bodhisattwa wyzwalać wszystkie istoty od cierpienia.

# Cierpienie

„Oto, mnisi, jest szlachetna prawda o cierpieniu: narodziny są cierpieniem, starość jest cierpieniem, śmierć jest cierpieniem; smutek, lament, ból, zmartwienie, i rozpacz są cierpieniem; połączenie z nie lubianym jest cierpieniem; rozłąka z lubianym jest cierpieniem; nie otrzymanie pożądanego jest cierpieniem. Krótko mówiąc, pięć skupień lgnięcia jest cierpieniem.”

Dhammacakkapavattana Sutta

Jednym słowem, całe życie, bytowanie empiryczne jest w sumie bolesnym doświadczeniem.

## Formy cierpienia

„Są trzy formy cierpienia, przyjaciele: cierpienie bólu, cierpienie złudzenia jaźni, i cierpienie zmian. Oto są trzy formy cierpienia."
Dukkha Sutta

## Powstawanie Cierpienia

„I oto, mnisi, jest szlachetna prawda o powstawaniu cierpienia: p r a g n i e n i e , które stwarza dalsze stawanie się - któremu towarzyszy namiętność i zachwyt, znajdujące przyjemność tutaj i tam - pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie stawania (żądza istnienia) się, pragnienie nie-stawania się.(żądza nie istnienia)"
Dhammacakkapavattana Sutta

## Ustanie Cierpienia

„I oto, mnisi, jest szlachetna prawda o ustaniu cierpienia: całkowite wyzbycie się i zaprzestanie, porzucenie, zaniechanie, uwolnienie się, i odejście tego p r a g n i e n i a ."
Dhammacakkapavattana Sutta

## Szlachetna Ścieżka

„I oto, mnisi, jest szlachetna prawda o drodze wiodącej do ustania cierpienia: właśnie ta szlachetna ośmiokrotna ścieżka: właściwy pogląd, właściwe zamierzenie, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy sposób utrzymania, właściwy wysiłek, właściwa uważność, właściwa koncentracja."
Dhammacakkapavattana Sutta

Cierpienie nie jest odkryciem buddyjskim mówią o nim też i inne religie np. chrześcijańska, jednak w tym przypadku różnica w pojmowaniu jest dość znaczna. W chrześcijaństwie cierpienie jest czymś, co uszlachetnia, co prowadzi do Boga, buddyzm natomiast nie usprawiedliwia istnienia cierpienia mówi natomiast, że jest ono kompletną pomyłką, że nie cierpienie a radość jest prawdziwym sensem życia. Niestety ku naszemu utrapieniu cierpienie istnieje i jest jedną z cech naszej egzystencji.
Zdaję sobie sprawę, że cierpienie nie jest tym, o czym każdy z nas chciałby czytać i rozmawiać, ale niestety nauka o nim jest jedną z najważniejszych w buddyzmie. To, że istnieje cierpienie wie każdy z nas i w zasadzie traktuje jak oczywistość, nie każdy jednak potrafi je zauważyć wokół siebie i w sobie samym. Budda przecież nie opowiadałby rzeczy oczywistych, gdyby nie było to konieczne i nie na darmo, jako jedną z pierwszych nauk wygłosił właśnie tą o cierpieniu. W jego ustach nie jest to zwykłe stwierdzenie, ale coś o głębokim znaczeniu, czego sens jest ważnym filarem drogi do oświecenia. O cierpieniu naucza się w każdej ze szkół buddyzmu z jednego powodu – dogłębne zrozumienie, wniknięcie w istotę cierpienia i zrozumienie swojej sytuacji daje ogromną motywację do praktyki. To tak, jak z rzucaniem palenia, do-

póki nie zrozumie się naprawdę niszczącego wpływu papierosów na zdrowie, to wszelkie próby pozbycia się nałogu skazane są na niepowodzenie. Brak jest po prostu prawdziwej motywacji. Niszczącego wpływu papierosów nie widać od razu, natomiast przyjemność odczuwamy zaraz po zaciągnięciu się dymkiem. Silną motywację do rzucenia palenia odnajdują w sobie dopiero ludzie, którzy już zauważyli związek pomiędzy paleniem a zdrowiem, zwłaszcza ci, którzy zachorowali lub np. widzieli oddziały szpitalne chorób płuc. Wracając do cierpienia, nie zauważamy go na co dzień lub po prostu ignorujemy, zwłaszcza gdy wiek jeszcze nie jest zaawansowany, a człowiek czuje się jak młody bóg, ono jednak istnieje i na pewno dopadnie każdego w swoim czasie. Wtedy na praktykę może być za późno. Bez wcześniejszego przygotowania buddyjskiego cierpienie będzie po prostu odciągało od praktyki. Człowiek cierpiący prędzej poszuka ulgi i pocieszenia niż będzie próbował wykorzystać to doświadczenie na drodze do oświecenia. W buddyzmie nie ma do kogo się pomodlić o pomoc, nie ma Boga Ojca czy aniołów stróżów, którzy może nam pomogą, jesteśmy sami ze swoim cierpieniem i tylko my możemy sobie pomóc. Praktykować zrozumienie cierpienia należy już teraz, gdy mamy idealne warunki do tego, gdy nie cierpimy głodu, z powodu choroby, wojen, starości itd. To między innymi dlatego nasz obecny stan nazywany jest Cennym Ludzkim Ciałem, bo możemy łatwo i bez większych przeszkód podążać drogą do oświecenia. Pamiętajcie, że Budda przed oświeceniem próbował ścieżki ascezy, która była po prostu cierpieniem uniemożliwiającym osiągnięcie oświecenia.
Jak już wspomniałem zrozumienie cierpienia jest ważne ze względu na motywację – najpierw rozumiemy własne cierpienie, a następnie zauważamy, że tak samo cierpią również inni. Zrozumiemy że cierpią

WSZYSTKIE ISTOTY , a wtedy zrodzi się w nas współczucie dla nich. Do tej pory złe nastroje innych osób po prostu nas irytowały, często wywoływały negatywne emocje w rodzaju złości lub przygnębienia, a teraz będziemy takie zjawiska rozumieć i reagować pozytywnie. Tak, więc zrozumienie własnego cierpienia nie dość, że wyeliminuje część negatywnych emocji wywoływanych kontaktami z innymi istotami, to jeszcze wzbudzi w nas motywację opartą na współczuciu. Wkroczymy na Ścieżkę Bodhisattwy motywowani współczuciem dla wszystkich odczuwających istot.

Wiem, że trudno zrozumieć cierpienie gdy samemu się go chwilowo nie odczuwa, ale są na to praktyki które poleca w swych książkach Dalajlama. Możecie śledzić doniesienia medialne i zamiast przechodzić nad nimi do porządku dziennego wystarczy chwilę się zastanowić, wyobrazić sobie, co czują ludzie dotknięci przez los. Materiału do przemyśleń na pewno nam nie zabraknie, wystarczy włączyć wiadomości telewizyjne i na pewno coś się znajdzie. Jeśli nie w telewizji to w prasie czy internecie. Doniesień naprawdę jest bardzo wiele przecież świecie jest ogrom cierpienia, a jeśli my go nie odczuwamy, to znaczy, że jesteśmy małą wysepką która na chwilę wynurzyła się z tego ogromu. Jeśli poszukacie, to dowiecie się, że nasz świat wcale nie jest taki piękny i sprawiedliwy.

Dziesiątki milionów osób - w tym 11 milionów to dzieci do lat pięciu - umierają co rok z powodu uleczalnych chorób lub takich, którym można zapobiec.

Na świecie głoduje już miliard ludzi z czego co rok umiera około 30 milionów osób. Porównajmy - w ciągu pięciu lat druga wojna światowa spowodowała śmierć 50 milionów. Teraz w ciągu pięciu lat umiera z głodu trzy razy więcej - 150 milionów




My akurat należymy do około 20% szczęśliwców żyjących w krajach uprzemysłowionych, nie cierpimy głodu, a przynajmniej nie taki jak np. w krajach Afryki.

Tak więc cierpienie istnieje, a to, że akurat teraz nas ono nie dotyka nie oznacza, że tak będzie zawsze, nie znamy przecież przyszłości, jedno wszakże możemy przewidzieć - starość, chorobę i śmierć.

Zdaję sobie sprawę, że kiedy jest się pięknym i młodym, lub tylko pięknym...

To istnienie cierpienia nie jest tym, o czym się myśli i zauważa. Nawet, jeśli jest gdzieś tam obecne to przyćmiewają go sprawy bieżącego życia – nauka, praca, dom, rodzina, wakacje, nowy samochód itd. Jednak, gdy z jakichś powodów zabraknie tego wszystkiego, to cierpienie wypływa na wierzch właśnie jako efekt braku tego czegoś, co jak nam się

wydaje jest sensem życia. Może nie jest to zbyt przekonujące, ale wystarczy sobie uświadomić ilu ludzi na świecie głoduje, ilu traci swych bliskich, ile żon i dzieci jest maltretowanych, w każdej minucie gdzieś tam ludzie przeżywają dramaty. Sam istnienie cierpienia uświadomiłem sobie w sytuacji, która mogłaby być typową moralizatorską opowiastka gdyby nie to, że jest prawdziwa. Nazywam ją opowieścią wigilijną, bo zdarzyła się właśnie w wigilię BN, wieczorem.

W ten szczególny wieczór jechałem sobie właśnie do domu, wiadomo, w nastroju raczej wesołym, myślami będąc już przy kolacji i wolnych świątecznych dniach.

Gdy zobaczyłem na drodze błyskające światła radiowozów i karetek wiedziałem, że zdarzył się jakiś wypadek - nic szczególnego jeszcze jeden do statystyk policyjnych lub wieczornych faktów w TV.

Jednak, gdy przejeżdżałem obok rozbitych wozów zobaczyłem na drodze ciało mężczyzny a w pewnej odległości paczkę owiniętą kolorowym papierem leżącą w okruchach szkła. Wtedy nagle pojawiła mi się przed oczami krótka wizja - żony tego człowieka, która czekając na męża właśnie poprawia nakrycia stołu, zobaczyłem też dzieci bawiące się koło choinki, wszyscy w radosnym nastroju, takim jak mój oczekują na powrót głowy rodziny. Nie doczekają się...

Wizja trwała ułamek sekundy, ale wrażenie, które pozostawiła utkwiło mocno w mej pamięci. Przecież to mógł być każdy, nawet ja...

Dalej pojechałem sobie powolutku i ostrożnie a świąteczny nastrój gdzieś się ulotnił.

Nie chcę nikogo przygnębiać tym przykładem, ale zrozumienie istoty cierpienia i jego wszechobecności jest bardzo ważne, doprowadziło, bowiem Buddę do odkrycia prawdy o rzeczywistości i tym samym do sta-

nu oświecenia, przy którym ziemskie przyjemności przypominają lizanie cukierka przez papierek. Stan ten jest podstawą istnienia wszystkich istot, jest od nas nierozłączny i tylko zaciemnienia umysłu, które razem wzięte tworzą „ego” nie pozwalają nam jasno widzieć prawdy.

Cierpienie jest odczuwane w umyśle, tam też należy szukać jego przyczyn i sposobów pozbycia się ich, to jest nauka Buddy.

Jedną z właściwości naszego umysłu jest to, że zapominamy o nieprzyjemnych chwilach i bez głębszego wglądu nie jesteśmy w stanie spojrzeć całościowo na życie.
Cierpienie jednak jest obecne zawsze i nie mam tylko na myśli wyraźnego, czysto fizycznego bólu, ale też cierpienie duchowe jak smutek, zmartwienia, rozpacz i subtelne objawy niezadowolenia, braku czegoś, nie wiadomo, czego, takie poczucie, że wszystko nie do końca jest takie jak być powinno według naszych wyobrażeń. Czasem nie wiemy, co ze sobą zrobić, czego oczekiwać od życia lub wręcz, po co żyjemy. Czujemy, że to, co robimy jest niezbyt sensowne, że trzeba by zrobić coś jeszcze, tylko nie wiemy, co. W buddyzmie nazywamy to subtelnym cierpieniem niewiedzy. Możemy ignorować takie uczucia, ale na dłuższą metę nie da się ich upilnować, kiedyś wybuchną w postaci depresji, ataku złości czy też agresji.
Właściwie nie ma rzeczy, która w ostateczności nie przynosiłaby cierpienia, nawet przyjemności, jak dobre jedzenie czy seks w nadmiarze stają się nieprzyjemne, powodują ból i cierpienie a nawet śmierć. Wyobraźcie sobie, to co lubicie najbardziej, co sprawia największą przyjemność, a teraz wyobraźcie sobie, że ktoś was przymusza do robienia

tej przyjemnej czynności przez bardzo długi czas. Wszystkie przyjemności w nadmiarze stają się torturą i ukazują swoją prawdziwą naturę – cierpienie. Gdyby było inaczej, to moglibyśmy czerpać przyjemności bez końca, a świat byłby rajem, niestety jego prawdziwą naturą jest CIERPIENIE.

To właśnie odkrył Budda i to przekazuje nam bez owijania w ładne słówka o szlachetnej naturze cierpienia. Nie zauważamy tej natury świata, przyzwyczailiśmy się do istnienia cierpienia tak, że nie zauważamy go i tym samym nie przychodzi nam do głowy myśl, że może być inaczej, że ten stan jest jakiś dziwny i sztuczny.

Nasza niewiedza, co do natury świata staje się przyczyną poszukiwania szczęścia w posiadaniu przedmiotów i ludzi, nie zdajemy sobie przy tym sprawy, że wszystko, co możemy zgromadzić nie przyniesie nam takiego szczęścia, jakiego oczekujemy. Tak naprawdę pragniemy być szczęśliwi na stałe i to pragnienie przenosimy na przedmioty i innych ludzi. Wydaje nam się, że właśnie one i oni dadzą nam upragnione szczęście. W momencie gdy przenosimy swe pragnienie na rzeczy zewnętrzne zapominamy lub wręcz nie wiemy, że owo pragnienie zostanie zaspokojone tylko chwilowo, że niedługo po nim pojawi się frustracja spowodowana nieuniknioną stratą szczęścia[4]. Oczywiście nie namawiam do pozbywania się wszystkiego, czy zrezygnowania całkowicie z posiadania rzeczy materialnych chodzi mi raczej o pewien rodzaj rozsądku. Nie wszystko jest nam potrzebne, wystarczy się zastanowić, dlaczego pragnę danej rzeczy, czy jest ona mi rzeczywiście potrzebna, czy motywacją do jej posiadania jest chwilowe zadowolenie. W tym drugim przypadku warto wiedzieć, że zadowolenie będzie tylko przez chwilę,

[4] Jest to tak zwane „cierpienie zmiany”

czy więc warto marnować energię i środki na zdobycie czegoś bardzo ulotnego? Czy nie lepie poszukać trwałego szczęścia?
Łatwo się pisze, trudniej przezwyciężyć nawyki własnej natury. W ostateczności, pomimo, że nie ma niczego, co mogłoby nam dać tak poszukiwane trwałe szczęście to jednak ciągle biegamy w jego nieustającym poszukiwaniu. Biegamy nie tam gdzie trzeba i w niewłaściwy sposób potykając się zderzając i depcząc podobnych nam „sportowców". Inni oczywiście robią to samo powodując chaos, w którym naprawdę trudno jest cokolwiek odnaleźć. W ten sposób przeszkadzając sobie nawzajem napędzamy tylko koło cierpienia i pewnego dnia budzimy się „z ręką w nocniku". Nagle widzimy, że życie, które jak nam się wydawało ciągle próbowaliśmy złapać po prostu przeleciało gdzieś bokiem w czasie, gdy my zajęci byliśmy zdobywaniem i gromadzeniem dóbr, planowaniem przyszłości czy rozpamiętywaniem przeszłości. Teraz jednak zbliża się śmierć, która wcale nie zapowiada końca cierpienia a tylko chwilową przerwę, po której wszystko zacznie się od nowa.
Czym jest cierpienie?
Wiemy już, że jego przyczyną jest niewiedza, która dzieli rzeczywistość na ty, ja, oni itp. Otóż wydaje mi się, że cierpienie jest właśnie podziałem pierwotnej jedności i tęsknotą za nią. Zauważmy, że pojawia się zawsze, gdy brakuje nam upragnionych przedmiotów i ludzi bądź, gdy jesteśmy z nimi rozdzielani. Oczywiście są to tylko złudne pragnienia skierowane w niewłaściwą stronę przez niewiedzę. To ona sprawia, iż wydaje nam się, że posiadanie czy też połączenie z tymi rzeczami zaspokoi nas w głębszym, duchowym sensie, co przecież jest niemożliwe. Tak, więc cierpienie jest naprawdę brakiem duchowej jedności i zakłóceniem jej harmonii. Zakłóceniem i cierpieniem jest też choroba, która

destabilizuje porządek w funkcjach organizmu. Natomiast najwyższym stopniem podziału jest śmierć jako rozpad podstawowych elementów żywego organizmu. Buddyzm wyróżnia ich pięć rodzajów, ale o tym szerzej napiszę w dalszej części książki.

Jeśli cierpienie wynika z podziału to szczęście powinno być skutkiem jednoczenia. Tak też wydaje się być, odczuwamy przecież owo szczęście przy kontaktach z ukochaną osobą, w momencie zdobycia upragnionych przedmiotów i w każdym przypadku, gdy dane jest nam to, czego pragniemy.

Szczęście pojawia się też jako przeżycia estetyczne odczuwane w kontakcie z naturą i sztuką, które są przejawami harmonii. Muzyka czy sztuki wizualne bazują na kompozycji łączącej elementy w harmonijną jedność na wzór tej obserwowanej w naturze.

Niestety takie odczuwanie szczęścia jest jedynie marnym odbiciem, namiastką prawdziwego stanu rzeczy. Trwałego szczęścia nie da się znaleźć na zewnątrz w materialnym świecie przecież powstał on w wyniku podziału naszej prawdziwej duchowej natury i tylko w niej można go odszukać. Świat jest złudzeniem a szczęście w nim znajdowane jest tak samo złudne i nietrwałe. Te złudzenia czasami przypominają pierwotną jedność a wtedy wydaje nam się, że jesteśmy już u siebie w domu. Przynosi nam to ulgę, którą przez porównanie z cierpieniem nazywamy szczęściem. Jest to jednak tylko namiastka prawdziwego stanu rzeczy, którego nie sposób określić pojęciowo, bowiem w tym miejscu szczęście i cierpienie stają się jednym stanem poza wszelkimi porównaniami. Na szczęście wszelkie złudzenia mają swą podstawę w prawdziwej naturze Buddy, w czystym i jasnym umyśle. Ostatecznie przecież

wszystko jest jednością i tylko dzięki temu możemy w ogóle wyzwolić się od cierpienia i osiągnąć oświecenie. Tak, więc nauka o cierpieniu nie jest tą ostateczną, lecz względną prawdą, której zrozumienie daje motywację i siłę napędową do dalszego działania oraz pozwala zrozumieć nasze prawdziwe potrzeby.

Jeśli uda się wam dotrwać do końca tej nudnej książki, to zapewne zrozumiecie, dlaczego cierpienie tak naprawdę nie istnieje oraz, że jest jedynie naszym, fałszywym sposobem postrzegania rzeczywistości. Zrozumiecie też, dlaczego poszukiwanie szczęścia należy rozpocząć i zakończyć w nas samych.

Budda na pocieszenie stwierdza, że cierpienie ma przyczynę i tak jak wszystko inne ma też swój koniec. Chodzi tu oczywiście o definitywny koniec cierpienia związany z oświeceniem, jak również o koniec konkretnego obecnego, osobistego cierpienia. Wystarczy sobie uświadomić, że wszystko przemija i staje się jedynie historią do opowiadania.

## Cierpienie ma przyczynę, ale jaką?

Jest nią coś, co w buddyzmie nazywamy podstawową niewiedzą, czyli nieznajomość samego siebie, swej prawdziwej natury i prawdy o świecie oraz działanie na podstawie owej niewiedzy. Nie jest to jednak tylko zwykłe niedoinformowanie, ale o wiele głębszy problem związany z naszą samoidentyfikacją. Niewiedza sprawia, że nie doświadczamy pełnej radości, która, tak naprawdę jest nieoddzielona od nas samych, jest naszą prawdziwą naturą. To właśnie ona (niewiedza) sprawia, że dzielimy świat na „ja” i resztę sądząc, że owe byty istnieją osobno i niezależnie od siebie. Dzieląc, uzależniamy swe szczęście lub nieszczęście od iluzo-

rycznych rzeczy i zjawisk zewnętrznych i to właśnie przez te czynniki jesteśmy kontrolowani. To zupełnie proste, jeśli na przykład szczęście ma nam dać nowy samochód, to rozbicie takiego nowego nabytku lub jego kradzież okaże się być przyczyną naszego nieszczęścia. Połączenie z ukochaną osobą będzie szczęściem, rozłąka nieszczęściem. Jeśli natomiast szczęście znajdziemy w sobie, to nic nas od niego nie oddzieli. Niestety niewiedza, którą trzeba wykorzenić sprawia, że na razie musimy dzielić rzeczywistość, musimy ją dzielić by potwierdzić własne, osobne istnienie i tu właśnie jest podstawowy błąd, sedno niewiedzy. Rzeczywistość tak nie funkcjonuje, nie istnieje nic, co było by naprawdę niezależne od całości, niezależne od naszego umysłu i tym samym rzeczywiste. By to wyjaśnić odejdę nieco od tradycyjnej kolejności nauk Buddy i w tym miejscu przedstawię zarys świata widzianego oczami fizyka.

## *Świat*

**Mówimy kolor,**
**Mówimy słodycz,**
**Mówimy gorycz,**
**Lecz w rzeczywistości to tylko atomy i przestrzeń.**
*Demokryt (około 400 r. pne.)*

Każdy z nas, na pytanie o rzeczywistość może wyciągnąć rękę przed siebie i stwierdzić „to właśnie jest to". Na co dzień może być to wystarczające, ale zagłębiając się nieco pod warstwy wrażeń zmysłowych od-

krywamy, że to, co do nas dociera nie jest tożsame ze źródłem, z istotą rzeczywistości.
Wygląda to tak jakby prawda o świecie schowała się za jakąś maską.
Posłużę się prostym przykładem, który pozwoli poukładać i przemyśleć wiedzę nabytą w szkole.
Wyobraźmy sobie, że siedzimy na łące w lesie, wokół zielona, miękka w dotyku trawka, słonko przyjemnie grzeje, zające kicają, a żubry występują w puszczy... Trochę się rozpędziłem, ale wizja chyba przyjemna?
Wracając do tematu, gdzie, zatem jest ta ukryta rzeczywistość?
Może w trawie? Zielonej trawie.
Co jest zielone? Przecież cała materia zbudowana jest z atomów, czy atomy bywają zielone?
Jak wiemy nośnikiem informacji o obrazie są fale świetlne, które odbijając się od przedmiotu ulegają modulacji i docierają w końcu do siatkówki oka.
Więc może światło jest zielone?
Okazuje się, że nie, kolor światła to tylko nazwa przypisana określonej długości fali i to, co możemy o nim powiedzieć jest jedynie opisem oddziaływania owej fali na siatkówkę oka.
Światło nie jest kolorem podobnie jak fala radiowa nie jest muzyką czy obrazem telewizyjnym. To wszystko jest tworzone w odbiornikach na podstawie informacji niesionych przez fale.
Teraz wyobraźmy sobie, że dotykamy trawę, głaszczemy ją i czujemy jak przesuwa się pod palcami chłodna i wilgotna od rosy. Czy naprawdę atomy naszego ciała dotykają atomów trawy? Nie to tylko różnego rodzaju oddziaływania na podstawie, których umysł buduje sobie wyobrażenie, że tam (pod dłonią) coś jest. Tylko jak sprawdzić czy tam

naprawdę jest coś oddzielnego od nas skoro cały proces poznawczy odbywa się w naszym umyśle. Nie jesteśmy w stanie wyjść poza ten umysł nawet za pomocą wielkich i małych przyrządów naukowych, które są w zasadzie przedłużeniem naszych zmysłów i dają tylko takie informacje, które zmysły są w stanie odebrać. Czyli znowu wracamy do oddziaływań.

Cała materia w zasadzie składa się tylko z oddziaływań, (czyli poniekąd informacji o działaniu) na przykład taki atom, dzięki modelom i rysunkom poglądowym wydaje nam się, że wiemy jak wygląda, ale nic bardziej mylnego, atomu nie zobaczylibyśmy nawet gdyby powiększył się do rozmiarów domu. Atom to po prostu pusta przestrzeń, w której wokół jądra zbudowanego z protonów i neutronów krążą elektrony. W dodatku okazuje się, że protony i neutrony zbudowane są z jeszcze mniejszych cząsteczek zwanych elementarnymi – kwarków. Szkopuł w tym, że zarówno kwarki jak i elektrony nie mają jakiejś określonej formy, to po prostu niematerialne, nieskończenie małe punkty

Lub jak głosi teoria strun pętelki istniejące w innym, dodatkowym wymiarze. Te pętelki czy też struny drgają na różne sposoby podobnie jak struny instrumentu, ale miast wytwarzać dźwięk stwarzają złudzenie istnienia cząsteczki. Przypomina to kręcącą się na gładkim stole monetę, jeśli ta będzie obracać się wystarczająco szybko to zamiast niej zobaczymy przestrzenną kulkę. Wszystko, co możemy o cząsteczkach powiedzieć jest jedynie opisem ich mierzalnych oddziaływań nie da się, więc z całą pewnością powiedzieć, że są one „czymś”, co było by realnie i niezależnie istniejące. Weźmy na przykład taką masę cząsteczki okazuje się, że jest ona tylko miarą oddziaływania grawitacyjnego lub (i) przyspieszenia, któremu cząstka jest poddawana.

Ze słynnego równania E=mc2 wynika, że masę można zamienić w całości w energie, a w odwrotnym kierunku dostarczając energię stworzyć masę. Można by właściwie stwierdzić, że masa jest skumulowaną energią nie jest, więc czymś, jakąś trwała cegiełką niezależną od zewnętrznych warunków.
Równie dobrze materia może istnieć tak jak opisują to nauki buddyjskie – jako ruch i działanie w obrębie przestrzeni umysłu będące właściwościami samej przestrzeni. Niestety by całkowicie obiektywnie stwierdzić naturę świata trzeba by wyjść poza ograniczenia materii niczym sędzia nie zaangażowany i będący poza interesem każdej ze stron. Tego jednak nauka uczynić nie potrafi (sędziowie piłkarscy również), dlatego jak na razie pozostają nam owe opisy oddziaływań i domniemania na nich zbudowane. By dodatkowo pogmatwać sprawę dodam, że sam fakt obserwacji cząsteczek wpływa na ich zachowanie zmieniając go tak, że w zasadzie mamy już do czynienia z fundamentalną niepoznawalnością (teoria nieoznaczoności), więc na dzień dzisiejszy nie za bardzo dałoby się „wyjść" i obserwować bezstronnie materialną rzeczywistość.
Na podstawie tego, co wiemy możemy jednak stwierdzić, że materia, jaką znamy z codziennego doświadczenia po prostu nie istnieje w taki sposób, jaki nam się wydaje. Jest potocznie mówiąc pusta właśnie tak, jak to stwierdzają nauki buddyjskie.

Nawet wydawałoby się takie stałe wartości jak czas i przestrzeń nie są naprawdę niezmienne i niezależne.
Właśnie o tym mówi Teoria Względności Einsteina. Wynika z niej, że wraz ze wzrostem prędkości czas zwalnia by przy prędkości granicznej,

czyli 300 000 km/s osiągnąć wartość zerową. W odwrotnym przypadku to znaczy ze spadkiem prędkości łączy się przyspieszenie upływu czasu aż do momentu, w którym wszelkie zdarzenia zachodzą natychmiastowo, czyli zanika ich wymiar czasowy. Jest to punkt całkowitego braku ruchu.

Oczywiście to zwolnienie czy przyspieszenie czasu odnosi się tylko do konkretnego poruszającego się obiektu, jest po prostu relatywne.

Te dwie krańcowe wartości ruchu, czyli prędkość światła i brak prędkości oznaczają upływ czasu o wartości zero, czyli jego brak. Wynika z tego, że czas nie istnieje jako „coś", co było by odrębnym i niezależnym istnieniem, jest tylko relatywną wartością wynikającą z naszego sposobu postrzegania ruchu.

Według nauk buddyjskich to umysł, (czyli obserwator) stwarza złudzenie istnienia czasu i przestrzeni Świadomość, bowiem by mogłaby być czegokolwiek świadoma musi segregować i układać po kolei docierające do niej informacje w podobny sposób jak podczas wyświetlania filmu – klatka po klatce. Ten sposób oglądania stwarza złudzenie ciągłości w czasie nie ma innej możliwości oglądania świata, bowiem coś, co nie jest postrzegane w kolejności czasowej po prostu nie może być zauważone.

Upływ czasu jest bardzo subiektywnym odczuciem są przecież chwile, które wydają się ciągnąć w nieskończoność i są też takie, które mijają zbyt szybko.

Tylko miara, jaką dla własnej wygody ustanowiliśmy porządkuje te odczucia i pozwala w miarę sprawnie poruszać się w czasie. Jednak proszę zauważyć, że miara czasu nie jest samym czasem, jest czymś sztucz-

nym niemającym prawa istnieć bez istot, które są zdolne nią posługiwać.
Czas jest pojęciem względnym podobnie jak przestrzeń i ruch, których nie da się rozpatrywać w oddzieleniu od nas samych.
Teoria Względności łączy te wszystkie aspekty świata w jedną całość, której elementy są od siebie wzajemnie zależne. Podobnie Budda opisuje wszelkie zjawiska jako złożoność współzależnych przyczyn i warunków.
Teoria Względności Einsteina szczególnie uwypukla zjawisko ruchu. Według niej wszystko, co istnieje porusza się i to w dodatku z maksymalną możliwą prędkością, czyli szybkością światła. Może to nam się wydawać dziwne przecież w codziennym życiu poruszamy się znacznie, znacznie wolniej.
Teoria jednak wyjaśnia ten fenomen rozbiciem prędkości na ruch w czterech wymiarach (trzy przestrzenne plus czas) dopiero ich zsumowanie daje prędkość światła. Wynika z tego, że światło porusza się tylko i wyłącznie w przestrzeni nigdy w czasie. Jednak rozpatrywanie przestrzeni w oddzieleniu od czasu traci nieco sens dla człowieka i wkracza w sferę abstrakcji. Przecież z przestrzenią związana jest odległość i czas potrzebny na jej pokonanie, jeśli coś porusza się z prędkością światła to pokonuję odległość niejako poza czasem, natychmiastowo. Gdyby światło było świadome nie zauważałoby upływu czasu, dla niego podróż nie ważne, na jaką odległość trwała by natychmiastowo.
Jeśli coś może pokonać dowolną odległość w zerowym czasie, to dla niego odległość ta staje się jedynie sztucznym tworem pozbawionym sensu i jakiejkolwiek przydatności.

Jeśli coś istnieje tylko w zależności od punktu obserwacji, to nie da się obiektywnie powiedzieć czy istnieje naprawdę czy jest tylko tworem postrzegającego umysłu.

*„Są fizycy utrzymujący, że rozumieją to [odmianę fizyki kwantowej] tak samo jak rozumieją, czym są kamienie i szafy. W rzeczywistości rozumieją zgodność teorii z wynikami pomiarów. Fizyka, mój drogi, jest wąskim szlakiem wytyczonym przez czeluście, niedosiężne dla ludzkiej wyobraźni. Jest to zbiór odpowiedzi na pytania, które zadajemy światu, a świat udziela odpowiedzi pod warunkiem, że nie będziemy mu stawiali innych pytań, niż tych, które wykrzykuje zdrowy rozsądek.*
*Czymże jest zdrowy rozsądek? Jest tym, co ogarnia intelekt stojący na zmysłach takich samych, jak zmysły małp. Ów intelekt chce poznawać świat zgodnie z regułami ukształtowanymi przez jego ziemską niszę życiową. Ale świat poza tą niszą, tą wylęgarnią inteligentnych małpoludów, ma własności, których nie można wziąć do ręki, zobaczyć, ugryźć, usłyszeć, opukać i w ten sposób zawłaszczyć.” (Stanisław Lem, Fiasko)*

Budda naucza, że wszystkie zjawiska są umysłem tego, który ich doświadcza i na pewno coś w tym jest. To umysł nadaje znaczenie obserwowanym zjawiskom, potrafi je skatalogować oraz umiejscowić w czasie i przestrzeni Bez obserwującej świadomości nie istnieje nic.
To w umyśle powstaje kolor i forma tam też powstaje wrażenie dźwięku, który przecież z fizycznego punktu widzenia jest tylko drganiem atomów. To drganie jawi nam się jako przyjemna muzyka, głos ukocha-

nej osoby lub niemiły hałas, a przecież są to cały czas te same drgania i nic więcej. Wrażenia dotykowe i smakowe funkcjonują tak samo, też są PRODUKOWANE w umyśle. Bez umysłu nie istnieje kolor, dźwięk, forma oraz subtelne odczucia dotykowe i smakowe.

Obserwując rzeczy obserwujemy sam umysł.

Wygląda na to, że świat nie istnieje niezależnie od obserwatora zdolnego go doświadczać a sam fakt obserwacji potrafi wpływać na otaczającą nas rzeczywistość.

Ludzie od wieków podejrzewają świat o brak realności, czymże, bowiem są opowieści Platona o cieniach na ścianie jaskini, jak nie przebłyskami intuicyjnej wiedzy o rzeczywistości. To jednak nauki Buddy jako pierwsze dają spójny obraz świata zgodny ze współczesną wiedzą. Według niego wszystko, co istnieje jest jedną niepodzielną przestrzenią umysłu o właściwościach pozwalających na tworzenie i doświadczanie bytów. Wszystko, co się w nim pojawia jest poruszeniem tej przestrzeni, która współgrając sama z sobą tworzy złudzenie świata.

Niestety umysł właśnie poprzez niewiedzę, takie podstawowe, istniejące od zawsze zaciemnienie nie potrafi dojrzeć sam siebie, dlatego łapie się swoich produkcji i utożsamia z nimi tworząc „ja", „ty", „on" i cały świat postrzegany przez nas jak najbardziej realnie.

Tak wyprodukowana rzeczywistość jest tylko iluzją, względną formą, poza którą nie jest łatwo wyjść by stwierdzić stan faktyczny. Nie jest łatwo, dlatego, że aby wyjść trzeba wejść - w samego siebie, a na tak prostą koncepcję najtrudniej jest wpaść. Wiadomo, „najciemniej jest pod latarnią".

Ta iluzja jest całością, której elementów nie da się rozpatrywać w oddzieleniu od reszty tak się, bowiem składa, że części nie istnieją poza

całością. Powstawanie i istnienie tych względnych elementów jest uzależnione od warunków i przyczyn, wszystko jest ze sobą połączone i zależne od siebie nawzajem. Prawo to stosuje się zarówno do najmniejszych cząsteczek jak i relacji między organizmami żywymi na człowieku kończąc.
Oto, co powiedział Budda o naturze świata:

*,"Ponieważ wszystko powstaje dzięki szeregowi przyczyn i warunków, przeto zjawiskowe formy rzeczy nieustannie się zmieniają; nie ma tu stałości, która powinna znamionować każdą autentyczną substancję. Właśnie z uwagi na ciągłą zmianę zjawisk możemy porównać rzeczy do mirażu czy snu. Ale ludzie, którym brak wiedzy, przyjmują, że świat jest realny i działają opierając się na tym niedorzecznym założeniu. Ponieważ jednak ten świat jest tylko iluzją, przeto ich opierające się na błędzie działania przynoszą im tylko szkodę i prowadzą do cierpienia. Rozpoznając, że świat jest tylko iluzją, mądry człowiek nie postępuje tak, jakby był on realny - tym sposobem unika cierpień."*

Formy, czas, przestrzeń i wreszcie to, co określamy jako „ja" i „ty" jest ciągłym ruchem, taką rzeką, która zmienia się w zależności od różnych warunków. W tej rzece główny nurt ukształtowany jest przez złudzenia, które porywają wszystko w szaleńczym tempie. Na szczęście umysł, w którym wszystko się wydarza tak naprawdę jest panem sytuacji, jeśli tylko uświadomi sobie, że posiada wolną wolę zdolną stawić czoła rwącemu nurtowi snów.

Korzystanie z tego przywileju jest trudne i tak naprawdę tylko niewielu ludzi potrafi świadomie i niezależnie kierować swoim życiem. Zazwyczaj dajemy się prowadzić swemu pożądaniu i w momentach przełomowych, gdy jest wybór między prawdą, która wydaje się być trudna, a lekką i przyjemną iluzją pozwalamy prowadzić się swemu „ego". Tak, więc nasze działania są uwarunkowane.

Budda naucza jak dzięki nauce, medytacji, moralności i uważności osiągnąć jasność umysłu wolną od uwarunkowań. Jasność, dzięki której możemy świadomie kształtować swe życie i otaczający nas świat.

Podążając za wskazówkami Buddy pozbywamy się cierpienia i jesteśmy w stanie realnie pomóc innym żywym istotom.

Na koniec, ot tak, na otrzeźwienie przytoczę jeszcze słowa Doktora Daisetz Teitaro Suzuki „Analiza zamienia żywy przedmiot w trupa; trup musi zostać z powrotem wskrzeszony, co dokonuje się poprzez syntezę."

Tak, więc radzę zapomnieć o powyższej analizie i cieszyć się światem takim, jakim go odbieramy. Tyczy się to również wszelkich nauk buddyjskich. Na pewnym etapie należy o nich zapomnieć, ale nie oznacza to, że można się z nimi w ogóle nie zapoznać.

## ***Droga***

Każdy człowiek ponosi odpowiedzialność za własne myśli, słowa i czyny, każdy jest panem samego siebie. Nie ma niczego i nikogo, kogo musiałby czcić lub słuchać.
W każdym człowieku jest potencjał oświecenia – stan bez oddzielnego „ja” pełen mądrości, radości, odwagi i szczęścia i nic poza własnym ego nie jest w stanie przeszkodzić człowiekowi w urzeczywistnieniu tego stanu. Na takich założeniach opiera się buddyjska ścieżka prowadząca do wolności. Jest to droga dla samodzielnych i odważnych ludzi, którzy chcą sami decydować o własnym losie i nie boją się prawdy jakakolwiek by ona była. Każdy, kto zetknął się z naukami Buddy może wybierać między iluzją oferowaną przez świat a prawdą, do której prowadzą owe nauki.
Teraz w tym życiu pojawia się szansa na poznanie rzeczywistości i możliwość urzeczywistnienia tego, czym potencjalnie jesteśmy od zawsze – naprawdę wolnymi, szczęśliwymi i nieustraszonymi istotami.

Drogę realizuje się poprzez

**Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę.**

Ta Ścieżka jest fundamentalną doktryną buddyzmu. Wszelkie metody i praktyki, choć nieraz nie wspominają wprost o Tej Ścieżce to jednak służą do osiągania celów w niej określonych. Piszę o tym, bo niektórym buddystom zaczynającym swą przygodę z naukami Buddy od bardziej zaawansowanych książek (zwłaszcza buddyzmu tybetańskiego) często wydaje się, że nauki o Szlachetnej ścieżce są mniej ważne, niższej kategorii lub, że należą one do tak zwanej Mniejszej Drogi. Tymczasem na-

uki o Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce są zbiornikiem magazynującym i obejmującym wszystkie inne nauki buddyjskie.
Teoretycznie można praktykować nawet nie słysząc o tych naukach, ale należy zdać sobie sprawę, że przez bardziej zaawansowane praktyki powinien ucznia prowadzić mistrz, który zna ową ścieżkę i doskonale zdaje sobie sprawę ze znaczenia metod, które stosuje. Jeśli praktykujemy pod okiem mistrza lub stosujemy ściśle metody opisane w książce (zazwyczaj opisane przez mistrza) to wcale nie musimy wiedzieć jak one działają, podobnie nie wiemy jak działają lekarstwa, wystarczą nam efekty. Efektem jest kroczenie po Szlachetnej Ośmiorakiej Drodze.
Nawet ta książka może stać się początkiem owej drogi, bowiem słowa w niej zawarte przedstawiają podstawową wiedzę i metody potrzebne podróżnikowi, który wyrusza w niezbadane rejony własnego umysłu. Nie jest to jednak szczegółowy przewodnik, ale raczej odręczny schemat ze wskazówkami pisanymi szyfrem niczym w pirackiej mapie wyspy skarbów. Można ją mieć i odłożyć na półkę, można schować lub powiesić w ramkach na ścianie możemy jednak niczym prawdziwi odkrywcy zabrać mapę i zaokrętować się na żaglowcu, który już wczesnym rankiem wypływa w rejs.
Ocean jest ogromny a okręt niezbyt solidny, więc ryzyko wydaje się duże, ale ci, którzy je podejmą mają szanse odnaleźć wolność i niezmierzone wspaniałe skarby. Jednak prawdziwa wyprawa nie polega na przeczytaniu „Wyspy Skarbów" i marzycielskim wpatrywaniu się w mapę. To zaledwie początek i jeśli nie wyjdziemy za próg własnego domu to skarby będą równie daleko jak zawsze, chyba, że kogoś zadowalają iluzje, marzenia i wiara, że może kiedyś...

Duch największego odkrywcy wszechczasów – Buddy żyje w każdym z nas bez wyjątku. Nie jest ważna płeć, pozycja społeczna czy inne bzdurne etykietki. Każdy bez wyjątku może podążać za wskazówkami pozostawionymi przez Buddę wystarczy chcieć.
W buddyzmie często używa się porównania umysłu do oceanu - niech, więc fale (myśli) będą łagodne a nasze statki (ciała) nie pozostawiają za sobą śladów (karmy).

Zacznijmy, więc od początku, od **przyczyny i skutku**.
Budda naucza, że wszystko, co istnieje w postrzeganym przez nas świecie łącznie z nami samymi powstaje tylko dzięki złożeniu warunkujących się wzajemnie przyczyn i skutków tak, więc gdy przyczyny ulegają zmianie lub ustają zmienia się też świat i my sami. Na tym zjawisku oparta jest idea mówiąca o możliwościach przekształcenia samego siebie.

Nasz sposób odbierania świata i jego złożoność sprawia, że skutki działań nie zawsze są natychmiast widoczne i oczywiste, nie potrafimy, bowiem ogarnąć całości powiązań rozciągniętych w przestrzeni i czasie.
Skutek jednak zawsze jest ściśle powiązany z przyczyną. Wynika to z podstawowej jedności wszystkiego, z tego, że u podstaw wszelkich zjawisk leży jedna i niepodzielna przestrzeń umysłu, w której powstają i funkcjonują świadome istoty. Działający, działanie i skutek jest jedną nierozerwalną całością i tylko ruch, który nazywamy czasem pozwala na tworzenie rozróżnień i umieszczanie elementów na skali tegoż czasu.

Jednak wszelkie skale i miarki są złudnymi tworami rozróżniającej świadomości, nie istnieją w absolutnej, niezależnej od niczego formie i tylko dzięki nawykom naszego postrzegania wydają się być czymś prawdziwym. Gdy jednak dociekliwie zagłębimy się pod pozory zdarzeń możemy zostać zaskoczeni niekonsekwencją pewnych zjawisk. Wydawałoby się, że skutek musi podążać za przyczyną, gdy tymczasem wszystko może odbywać się jednocześnie, a nawet w pewnych warunkach skutek może wystąpić przed zaistnieniem swoich przyczyn, co całkowicie dezorientuje nasz logiczny umysł.

Postrzeganie wprowadza nas w błąd, dlatego niezależnie od własnego systemu wartości czy światopoglądu warto mieć świadomość, że każde nasze działanie dobre czy złe na pewno powróci jako skutek adekwatny do czynu. Będąc jednością, skutek nie ma, dokąd się „oddalić", nie „wyjdzie" gdzieś „na, zewnątrz" bo żadnego zewnątrz nie ma. Nie ma się też, co łudzić, że śmierć może przerwać tak silny związek. Niestety, życie jest snem, po którym nastąpi następny sen będący konsekwentnym rozwinięciem poprzedniego. Będziemy w nim znowu dziwić się i zadawać pytania - „za co to wszystko?" Lub na przykład, „Dlaczego Bóg jest tak niesprawiedliwy?".

Na nic zdadzą się narzekania, żyjemy w świecie, który sami sobie stworzyliśmy kierowani zazwyczaj własnym egoizmem. Rodząc się i żyjąc budujemy jednocześnie wszystko to, co nas otacza i co wpływa na nasz sposób działania zamykając w ten sposób koło istnienia. Przemoc rodzi przemoc. Dobro tworzy dobro tylko nie widać tego od razu. Gdyby było inaczej nikt nie czyniłby zła, za które od razu byłby ukarany, nic też nie powstrzymywałoby nas od czynienia dobra...

Niektórzy zrzucają odpowiedzialność za niecne uczynki na barki Szatana, czyli istoty uosabiającej zło w czystej postaci. Może miałoby to jakiś sens gdyby nie było tylko wymówką czy usprawiedliwieniem własnych słabości, egoizmu i lenistwa. Gdyby skłaniało do walki z owym Szatanem bez oglądania się na pomoc z nieba na pewno nauczyłoby nas wiele o naturze samego zła i pomogłoby stać się lepszymi ludźmi.
Możemy jednak obyć się bez istot „nadprzyrodzonych" o niepewnym statusie istnienia. Wystarczy założyć, że wszystko zawsze powraca do źródła, co oznaczałoby, że nie może powstać coś takiego jak zło absolutne (czy też szatan) rozumiane jako destrukcja, takie zło, bowiem wracając do punktu wyjścia zniszczyłoby samo siebie w jednej chwili.

Prawa przyczynowo skutkowego lub też „**karmy**" nie należy mylić z losem, na który nie ma wpływu i który musi się wydarzyć. Nie ma tu też kwestii winy i kary, bowiem owo prawo działa całkowicie bezosobowo, nie jest też czymś, co tworzyłoby ścisły, z góry ustalony plan naszego życia, bowiem prawo przyczynowo skutkowe jest dynamiczne i poddaje się zmianom. Karma nie jest też czymś w rodzaju prawa: „Oko za oko, ząb za ząb" i nie oznacza to, że jeśli ja komuś przyłożyłem w oko, to mnie też kiedyś przyłożą. Swoim czynem dorzuciłem po prostu jedną cegiełkę do ogólnego schematu, który realizując się sprawi, że w końcu spotka mnie coś niemiłego, ale wcale nie musi to być jutro, niemiły przypadek może spotkać mnie w następnym wcieleniu, chyba, że zmienię swoje postępowanie minimalizując takie prawdopodobieństwo. Można to zrobić, bo przecież karma oznacza inaczej działanie, a te można w każdej chwili zmienić. Trzeba tylko chcieć i działać w tym kierunku. Warto zapamiętać, że karma kieruje bezwarunkowo naszym ży-

ciem tylko wtedy, gdy nie robimy nic by ją zmienić. Dodatkowo na nasze szczęście większa część karmicznych przyczyn wyczerpuje się w momencie tworzenia formy, czyli ciała i warunków przyszłego odrodzenia, a te, przyczyny, które pozostaną łatwiej jest przerwać świadomymi działaniami woli. Czasem wystarczy tylko nie podlewać karmicznych ziaren.

*Co to jest stara karma?*
*Oko ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane.*
*Ucho ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane.*
*Nos ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany.*
*Język ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany.*
*Ciało ma być widziane jako stara karma, powstałe z woli i odczuwane.*
*Umysł ma być widziany jako stara karma, powstały z woli i odczuwany.*
*To jest nazywane starą karmą.*

*A co to jest nowa karma?*
*Co by nie było teraz uczynione z ciałem, mową czy umysłem.*
*To jest nazywane nową karmą.*
*(Kamma Sutta, SN XXXV.145)*

Jak działa karma ? No cóż, teoretycznie bardzo prosto – Wszystko, *Co by nie było teraz uczynione z ciałem, mową czy umysłem* odciska swój ślad w tak zwanej „świadomości gromadzącej", do której obecnie nie mamy bezpośredniego dostępu. Te ślady są niczym nasiona i tak samo, jak one podlewane urosną i wydadzą owoce wedle swego rodzaju, niepodlewane nie urosną. Aby zmienić swe życie wystarczy podlewać tylko dobre nasiona i zaprzestać podlewania tych złych. W owej świadomości znajdują się naprawdę różnorakie nasiona, nawet takie, których istnienia nigdy byśmy nie podejrzewali. Siedzą sobie i czekają aż pojawią się odpowiednie warunki, w których będą sobie mogły wykiełkować i dojrzeć. Załóżmy, że znajdziemy się w sytuacji wywołującej złość. Jeśli jej ulegniemy i pozwolimy by złość się pojawiła wtedy następnym razem będzie miała już ułatwione zadanie. To właśnie jest podlewanie nasion złości. Jeśli jednak zauważymy ową złość i nie ulegając pozwolimy jej po prostu wygasnąć wtedy nasionko złości traci swą moc i trudniej będzie jej się pojawić następnym razem. Jeśli jednak będziemy ulegać złości, to obejmie ona nad nami kontrolę i nasze działania ciałem, mową i umysłem będą jej podporządkowane. Będziemy mnożyć nasionka złości i co gorsza zasiewać je w innych istotach. Nie dość, że my sami będziemy cierpieć, to jeszcze przyczynimy się do cierpienia innych. W pewnym momencie ziaren gniewu będzie tak dużo, że staną się wzorcem determinującym następne wcielenie.

Podlewajmy w sobie pozytywne nasiona – radości, miłości, praktyki buddyjskiej, one, choć może nie od razu, to jednak przyniosą nam i innym istotom szczęście. Cała praktyka buddyjska, to podlewanie i pielęgnowanie odpowiednich nasion.

By coś osiągnąć, to trzeba działać, to stara prawda aktualna również w buddyzmie, a może zwłaszcza w nim. Tutaj nie ma Boga, który zrobi coś za nas. W życiu i praktyce buddyjskiej najgorsza jest bezczynność, która zabiera cenny czas tak szybko, że może go już nie starczyć na jakąś głębszą przemianę i w chwili śmierci pozostaniemy z nagromadzoną karmą. Jeśli naszą karmą jest głównie gniew, to nie będzie to przyjemne odrodzenie. Na szczęście ta karma wypali się w warunkach odrodzenia, można, więc powiedzieć, że odrodzimy się teoretycznie z prawie czystym kontem, a to da nam pewną możliwość kształtowania nowego życia.  Byłoby to dobre, niestety, jeśli teraz nie zasiejemy w sobie choćby kilku ziarenek praktyki buddyjskiej, to w następnym życiu nie napotkamy nauk Buddy. Jeśli nie zasiejemy w umyśle pozytywnych ziaren, to nawet w następnym życiu jest taka możliwość, że nic się nie zmieni. Będziemy dalej ciągnąć błędy z życia poprzedniego.

Jeszcze nauki Buddy mówiące o błędnym poglądzie na karmę:

*„Zbliżywszy się do kapłanów i mnichów, którzy utrzymują pogląd, że: 'Cokolwiek osoba doświadcza — przyjemnego, bolesnego, ani przyjemnego ani bolesnego — to jest to wszystko spowodowane przez to, co zostało zrobione w przeszłości', powiedziałem im: 'Czy to prawda, że utrzymujecie, że... Cokolwiek osoba doświadcza... To jest to wszystko spowodowane przez to, co zostało zrobione w przeszłości?' W ten sposób spytani przeze mnie, przyznali: 'Tak.' Wtedy powiedziałem im: 'Zatem w takim przypadku, osoba jest mordercą żyjących istot z powodu tego, co zostało zrobione w przeszłości. Osoba jest złodziejem... Jest niecnotliwa... Jest kłamcą... Jest dzielącym mówcą...*

*Jest obrażającym mówcą... Jest plotkarzem... Jest chciwa... Jest wroga... Utrzymuje błędne poglądy z powodu tego, co zostało zrobione w przeszłości.' Gdy ktoś polega na tym, co zostało zrobione w przeszłości jako na czymś istotnym, bhikkhowie, to nie ma w nim chęci i wysiłku: 'To powinno być zrobione. To nie powinno być zrobione.' Gdy ktoś nie może ustalić w prawdzie lub rzeczywistości, co powinno i nie powinno być zrobione, to jest zdezorientowany i bez ochrony. Nie może też właściwie odnosić się do siebie jako mnicha..."* — Tittha Sutta (AN 3.61)

Niestety, gdy brak nam wiedzy o przyczynie oraz skutku oraz chęci by coś zmienić, to będziemy nieświadomie działali pod dyktando naszych warunków odrodzenia, nawyków naszego ciała i umysłu. Widać to choćby na przykładach dzieci z rodzin patologicznych, są tak uwarunkowane swym otoczeniem, że niezwykle trudno jest im wyrwać się z kręgu przemocy i biedy, ale nie znaczy to wcale, że taka możliwość nie istnieje. Mamy władzę kształtowania swego życia i wolną wolę, wystarczy tylko być świadomym tendencji swego charakteru i tego, co się wydarza. Gdy jednak zabraknie owej świadomości to naszym obecnym postępowaniem zaczną kierować złudzenia narzucane przez świat zewnętrzny, znowu będziemy miotać się w nieskończonych cyklach odradzania, przeżywać cierpienia chorób, starości, strat i niemożności. Będziemy nieskończoną ilość razy przeżywać śmierć i ogromny strach jej towarzyszący. Każde życie bez pracy nad sobą będzie staczać nas coraz głębiej w otchłań degeneracji, w światy zwierząt i innych mniej zorganizowanych form życia.

Jest to proste, wystarczy nie przeciwstawiać się własnemu ego, nie robić nic, co wymagałoby pracy nad samym sobą. Ta droga jest bardzo łatwa i w zasadzie tworzy się bez naszego udziału. Kieruje naszym myśleniem, uczynkami a nawet odruchami jak lalkarz marionetką, która jednakże po użyciu ląduje na dnie zakurzonej skrzyni.
Druga opcja jest niczym wspinaczka po górskiej ścieżce, wymaga wysiłku i ciągłej samokontroli, ale nagrodą jest niezmierzony, piękny widok ze szczytu i poczucie prawdziwej wolności - Oświecenie.

Nauka o skutkach uświadamia nam jak ważna na drodze jest **moralność.**
Budda pozostawił wiele nauk w tej materii, ale w zasadzie sprowadzają się one do sedna, które współczesnemu, inteligentnemu człowiekowi powinno wystarczyć.

*„Unikaj zła.*
*Czyń dobro*
*Zachowaj czysty umysł”*

To esencja nauk Buddy.

*„Nie lekceważ zła, myśląc:„To mnie nie dotknie". Kropla po kropli napełnia się dzban wodą, i podobnie głupiec, gromadząc zło po trochę, cały się nim wypełnia.*

*Nie lekceważ dobra, mówiąc:,,To mi nic nie da". Kropla po kropli napełnia się dzban wodą, i podobnie mądry człowiek, gromadząc dobro po trochę, cały się nim wypełnia.”*
Dhammapada

Każde pozytywne działanie sprawia, że stajemy się lepsi, każde zaniechanie negatywnej czynności daje nam siłę i wiarę do dalszego samodoskonalenia.
Negatywne zaś uczynki powodują, że każdy następny zaczynamy usprawiedliwiać poprzednim, zło wyrządzone zaczyna kierować życiem bez udziału woli, popadamy coraz głębiej w złudzenie, zaczynamy otaczać się podobnymi sobie ludźmi, co tylko jeszcze bardziej napędza koło zła. Pamięć o złych uczynkach tak głęboko zapada w podświadomość, że całe nasze działanie zostaje ukierunkowane i czasem nawet wbrew woli spycha nas w coraz głębsze bagno.
Nie jest to nic odkrywczego, wszystkie religie nawołują do zaniechania złych uczynków a promują te dobre. Niestety sama promocja, a nawet prawa i nakazy nie wystarczą gdyż człowiek ma taką naturę, że nie da się go zmusić odgórnie do czynienia dobra. Dlatego ważne jest zrozumienie mechanizmów kierujących naszym postępowaniem i przyczyn powstawania cierpienia. Moralne życie sprawia, że umysł się uspokaja, nie jest targany wyrzutami sumienia i negatywnymi emocjami, dlatego widzi i rozumuje jaśniej, łatwiej też mu się skupić i zachować, uważność tak ważną w medytacji i życiu codziennym. Człowiek kierujący się czystymi moralnie zasadami cieszy poważaniem, szacunkiem i przyjaźnią wielu ludzi, co samo w sobie jest powodem do zadowolenia z życia. Moralne życie przynosi spokój umysłowi, który nieszarpany negatyw-

nymi emocjami przestaje szukać szczęścia w materialnych złudzeniach, a zaczyna je generować sam z siebie. W tym momencie, jeśli pojawi się cierpienie to nie będzie już odczuwane z taką mocą, umysł kierujący się czystymi moralnie zasadami ma siłę, dzięki której przezwycięża trudności i cierpienie. Przestrzeganie wskazań moralnych jest podstawą dla całej reszty praktyki buddyjskiej, bez tej podstawy, bez tego fundamentu nie jest możliwe praktykowanie buddyzmu.

Zasady moralne we współczesnym rozumieniu są dość płynne i zależą od wielu czynników zewnętrznych. To, co w jednej kulturze czy grupie społecznej jest akceptowane w innej już może budzić wielkie emocje. Dlatego nie ma sensu wnikać w szczegóły i roztrząsać kontekstu każdej możliwej sytuacji. Uniwersalną zasadą jest, że lepiej zdać się na wyczucie oparte na idei nie krzywdzenia innych. Jeśli jednak wkraczamy na ścieżkę buddyjską to dobrze byłoby trzymać się zasad polecanych przez Buddę. Są to: Właściwa mowa, działanie i sposób utrzymania – wszystkie one będą opisane w dalszej części książki.

Wsparciem dla moralności jest **uważność.** [5]

Uważność (Sati) jest właściwością umysłu, która pozwala zauważać to, co się wydarza dokładnie w taki sposób, w jaki się to wydarza bez nadawania znaczeń, oceniania i tworzenia poglądów. Jest to zdolność do obserwacji bez krytycyzmu bez osądzania czy potępiania, ale też bez wpadania w zachwyt. Uważność jest niczym czyste, idealne zwierciadło, które odbija rzeczywistość bez żadnych zniekształceń.

[5] Na końcu książki podane są w punktach „Cztery Podstawy Uważności” na podst. Sutry „Satipatthany”

Uważność pozwala widzieć wszystko jasno i wyraźnie, nic nam nie umyka nic nie jest zafałszowane, widzimy i przeżywamy prawdziwy świat i prawdziwego siebie.
Dzięki tej zdolności możemy kontrolować swoje zachowanie i świadomie rozwijać moralność. Widzimy rzeczy, takie, jakie są, a iluzje ego przestają wpływać na naszą świadomość, umysł się oczyszcza i wreszcie zaczynamy zauważać tego, który wszystko przeżywa poza samymi przeżyciami. Zauważamy sam umysł - naszą prawdziwą naturę.
Trenować uważność możemy zawsze i wszędzie - w pracy, szkole, idąc, jadąc samochodem itd. Nie koliduje to z żadnymi czynnościami a co więcej wspomaga i zwiększa efektywność wszelkich działań.
Więcej zapamiętujemy z wykładów, nie tracimy nigdy czasu na poszukiwanie „złośliwych martwych przedmiotów", nasza praca staje się dokładna i bezpieczna. To wszystko ułatwia życie tu i teraz, pokazuje, że nauki buddyjskie służą nie tylko rozwojowi duchowemu, ale są praktyczne w codziennych zmaganiach z materią.
Oczywiście utrzymywanie uwagi zawsze i wszędzie jest początkowo bardzo trudne, dlatego następnym integralnym elementem drogi jest **medytacja**, która uspokaja umysł i usuwa rozproszenie, dzięki czemu jesteśmy w stanie skoncentrować się na uważnym życiu.

Tak, więc wreszcie wyłania się nam droga w trzech częściach:

**Mądrość** – właściwe poglądy i zamierzenia
**Moralność** – Właściwa mowa, działanie i sposób utrzymania
**Medytacja** – Właściwy wysiłek, uważność i koncentracja.

W sumie osiem składowych elementów zwanych Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. Ta ścieżka prowadzi do nirwany (dosłownie zgaśnięcie, zdmuchnięcie), czyli osobistego wyzwolenia z koła narodzin i śmierci, wyzwolenia od cierpienia, ścieżki, która została przekazana pierwotnie ludziom zainteresowanym głównie sobą. Obecnie droga ta jest podstawą buddyzmu zwanego Hinajana czyli Mały Wóz (Mała Droga). W tej drodze brakuje jednego elementu, który znamy z życia Buddy, mianowicie współczucia. To właśnie współczucie pozwala jeszcze szybciej się rozwijać i szybciej osiągnąć oświecenie. Budda zaczął nauczać o współczuciu dopiero wtedy, gdy przyszli do niego odpowiedni uczniowie tacy, którzy myśleli i odczuwali podobnie jak Budda, tacy, których motywacją było robienie czegoś dobrego nie tylko dla siebie, ale również dla innych. Dopiero wtedy Budda nauczał jak przekształcić owe dobre intencje, ten nadmiar energii i współczucia w praktykę wzmacniającą ich naturalne zdolności i prowadzącą bardzo szybko do oświecenia. Te nauki dotyczące współczucia i oczywiście Szlachetna Ośmioraka Ścieżka razem stanowią trzon buddyzmu Mahajany, czyli Wielkiej Drogi. Drogi Bodhisattwy – istoty kierującej się altruistyczną motywacją przynoszenia pożytku wszystkim odczuwającym istotom. To, którą ścieżką będziecie podążać zależy tylko od waszej motywacji. Wy sami musicie zadać sobie pytanie – Co tak naprawdę mną kieruje? Po co chcę osiągnąć oświecenie? I oczywiście uczciwie na nie odpowiedzieć. Pamiętajcie jednak, że żadna z tych dróg nie jest lepsza lub gorsza, prowadzą one do tego samego celu i podążając Małą Drogą też odkryjecie w sobie ogromne pokłady współczucia. Kiedy? Wtedy, gdy przyjdzie zrozumienie, gdy rozwieją się zasłony niewiedzy.

Temat współczucia przewija się i tak przez większą część tej książki, więc na razie zajmiemy się pierwotnymi elementami drogi Buddy.

## Poglądy

To wiedza o cierpieniu, jego przyczynach i drodze wiodącej do kresu owego cierpienia.
Na głębszym poziomie wiedza o jedności wszystkiego oraz zależnościach tego złudnego świata. Bez wiedzy o całości człowiek pozostaje skupiony tylko na swych egoistycznych celach napędzając koło cierpienia.
Bez wiedzy i zrozumienia wszystkie działania oparte będą na błędnych wyobrażeniach, które są przejawem podstawowej niewiedzy – przyczyny naszego istnienia.
Głupota może przejawiać się na różne nawet pozornie sprytne sposoby zwłaszcza, że może współistnieć z ogromem nagromadzonych informacji i wykorzystywać je do swoich pseudo mądrych celów. Cóż tu dużo mówić nie od dziś wiadomo, że wykształcenie nie czyni nikogo mądrym, (choć jest bardzo pomocne) tak jak terabajty informacji na dysku komputera nie czynią z maszyny istoty inteligentnej. Jednak odpowiedni program może korzystając z tych informacji całkiem nieźle symulować inteligencję. Podobnie niewiedza, bazując na zebranych, niepełnych informacjach może stwarzać różne złudne, pozornie mądre koncepcje, które zniekształcają odbiór rzeczywistości i przyczyniają się do tworzenia następnych, fałszywych koncepcji.
Jako, że wszelkie ludzkie działania służą ostatecznie człowiekowi, przeto najważniejszą wiedzą jest ta, o nas samych. Taką sprawdzoną w

działaniu wiedzę o człowieku przekazują nam nauki Buddy mogą, zatem w połączeniu z nowoczesnymi odkryciami naukowymi służyć jako fundament mądrości. Niestety owa mądrość nie jest czyś danym człowiekowi od urodzenia, trzeba się jej nauczyć, co nie jest zbyt łatwe i oczywiste, nie ma przecież instytucji, która uczyłaby mądrości. W tej materii każdy jest zdany sam na siebie lub częściej na rodziców i kulturę, w której żyje. Jeszcze gorzej jest ze znajomością samego siebie, z akceptacją swojej niewiedzy i innych wad czy ułomności. Tutaj działanie podstawowego zaciemnienia umysłu manifestuje się w najmocniej w postaci niechęci do badania i zrozumienia własnej osoby, a przecież bez tego nie może być mowy o jakiejkolwiek mądrości.

Wracając do tematu - Pożyteczne i zdrowe poglądy w buddyjskim rozumieniu zbudowane są na obiektywnej i sprawdzonej nauce Buddy. W szczególności jest to zrozumienie prawdy o cierpieniu oraz nauki o współzależności wszystkiego i skutkach czynów. Tradycyjnie poglądy oparte są na:

•Czterech Szlachetnych Prawdach

•Ośmioaspektowej Ścieżce

•Zrozumieniu Trzech Cech Egzystencji zwanych Trzema Pieczęciami Dharmy (Nietrwałość, cierpienie i niesubstancjalność, pustość, czyli brak trwałego, niezależnego „ja”)

Działanie na podstawie takiego zrozumienia wsparte medytacją prowadzi do wglądu w prawdziwą naturę rzeczywistości, do prawdziwej wiedzy czy też mądrości opartej na wglądzie zwanej z sanskrytu Pradżnia ( *Panna* w pali). Człowiek jednak dopóki nie osiągnie owego wglądu

musi opierać się na tworzonych koncepcjach, dlatego ważne jest by były to takie, które poprowadzą go do wyznaczonego celu.
Ich prawidłowość jest gwarancją powstawania prawidłowych intencji manifestujących się we wszelkim działaniu.

## Zamierzenia

Wszelkie złe zjawiska obserwowane w społeczeństwach jak i u poszczególnych jednostek są jedynie manifestacją intencji, przejawianiem się myśli napędzanych przez pożądanie, nienawiść i złudzenia, czyli sfery umiejscowione w umyśle. Gdy intencje są prawidłowe, to prawidłowe będą też działania, wystarczy mieć świadomość, że to zawsze myśl ukierunkowuje działania fizyczne i słowne.
Kiedyś zastanawiało mnie chrześcijańskie pojęcie grzechu obejmujące myśli słowa i uczynki.
Jak można zgrzeszyć myślą?
Jednak, gdy zobaczymy myśli jako podstawę czynów, to okaże się, że takie pojęcie grzechu ma sens. To tylko fakt, że przeradzanie się intencji w czyn może być bardzo odległe w czasie sprawia, iż nie kojarzymy jednego z drugim i nie widzimy przez to nic złego w negatywnym myśleniu.
W Buddyzmie jednak nie istnieje pojęcie grzechu jako wykroczenie przeciwko boskiemu prawu, które jest złem wzbudzającym poczucie winy i wymagającym pokuty. Myśli, pozytywne czy negatywne same w sobie złem nie są mogą jedynie prowadzić do tworzenia niewłaściwych uczynków, dlatego też wymagają oczyszczenia i przekształcenia. W buddyzmie odbywa się to poprzez naukę o tym jak rodzaj myśli wpływa

na działanie. Naukę o tym jak dzięki uważności zauważać i rozpoznawać pojawiające się myśli i jak wykorzystać to wszystko na drodze samodoskonalenia.
Budda stwierdza, że niewłaściwe działanie jest częścią naszej obecnej natury u podstaw, której leży niewiedza. To właśnie podstawa powinna być usunięta a cała reszta na niej posadowiona zawali się jak domek z kart odsłaniając naszą prawdziwą, czystą i wspaniałą naturę Buddy. Efekt takiego postępowania jest pewny i trwały w przeciwieństwie do innych metod bazujących na walce z pojawiającym się złem, które jest przecież tylko objawem niewiedzy. Nawet, jeśli jakaś ludzka istota jest zdolna do kontrolowania swych myśli, słów i uczynków w każdym momencie życia to i tak efektem będzie tylko lepsze odrodzenie, po którym nie ma gwarancji, że nie nastąpi nawrót choroby zwanej złem.
Budda podczas medytacji obserwował pojawianie i zanikanie intencji to pozwoliło je zrozumieć i podzielić na dwie części:

**Prawidłowe** oparte na zasadach moralnych

Intencja wyrzeczenia, intencja dobrej woli, intencja nie wyrządzania krzywdy.
Ideałem byłoby gdyby owe intencje wynikały z głębokiego wglądu i przebudowy systemu wartości, jaki dokonuje się na jego podstawie, ale można też wzbudzać je w sobie choćby przez autosugestię i postanowienia. Wzbudzanie w sobie dobrych intencji rozpocznie proces przemiany naszych nawykowych działań. Staną się one pozytywne, zaczną przynosić szczęście nam samym i innym istotom. Z takich sposobów tyle, że opracowanych współcześnie korzysta wielu ludzi chcących osią-

gnąć sukces w jakiejś dziedzinie. Oni wiedzą, że droga do jakiegokolwiek celu zaczyna się od kształtowania samego siebie. Tacy ludzie stają codziennie rano przed lustrem i głośno opowiadają o swoich postanowieniach, dzięki czemu ich działania powoli ukierunkowują się na osiągnięcie zamierzonego celu. Świadome działanie, jakim jest mówienie samemu sobie o własnych planach czy intencjach wzbudza podświadome procesy, które kierują wszystkim, nawet małymi, pozornie nic nieznaczącymi odruchami, ale które zsumowane dają zadziwiające efekty. Raczej trudno byłoby coś takiego osiągnąć innymi sposobami, bowiem tak naprawdę niewielu z nas potrafi świadomie i całkowicie kontrolować swe działania w każdej chwili.

Zapamiętajmy, że praktyka wzbudzania dobrych intencji zmienia nasze postępowanie na pozytywne bez potrzeby czynienia jakichś innych, większych osobistych wysiłków.

**Nieprawidłowe**

Intencja rządzona przez pożądanie, intencja rządzona przez złą wolę, oraz intencja wyrządzania krzywdy.

Wszystkie chęci czy też myśli z grupy drugiej wprowadzają w umyśle zamieszanie, stają się przyczyną nieprawidłowych działań, szkodzą zarówno właścicielowi jak i innym istotom uniemożliwiając osiągnięcie oświecenia.

Pomyślmy; motywacją zwykłego umysłu jest egoizm, inaczej mówiąc zainteresowani jesteśmy głównie zdobywaniem dla siebie wszelakich dóbr materialnych, statusu społecznego i sławy, co gorsza wcale tego nie zauważamy lub uważamy to za całkiem naturalne. Oczywiście jest

to duże uproszczenie, nikt w końcu nie jest czarny lub biały, ale jeśli dobrze zastanowić się, co tak naprawdę robimy przez cały dzień, a zwłaszcza, po co?, To odkryjemy, że większość tego robimy dla siebie. Niestety naturalną konsekwencją egoistycznych działań jest pojawianie się złych intencji, które nie niwelowane przez dobre intencje będą wzrastać i w konsekwencji staną się przyczyną cierpienia dla nas samych.

Na szczęście za pomocą wzbudzania i rozwoju intencji z grupy pierwszej można te szkodzące nam zneutralizować, dzięki czemu pozytywne nie będą miały konkurencji i wypłyną na wierzch.

Warto zapamiętać, że intencje, czyli nasze myśli są powodem działania, jeśli myśli są nieprawidłowe, to takie też będzie działanie ciała i mowy, będzie po prostu wyrażeniem naszych celów i ideałów tworzonych przez poglądy. Nieprawidłowe poglądy są przyczyną złych intencji, te natomiast generują niezdrowe działanie i koło zostaje zamknięte. Jeśli dla ludzi normą staje się pogoń za zyskiem i sławą bez oglądania się na konsekwencje, to rezultatem takich działań jest cierpienie nie tylko tych jednostek, ale i reszty społeczeństwa. Przyczyny cierpienia, niesprawiedliwości i wielu niekończących się konfliktów leżą w umyśle, a żeby nikt nie mówił, że czepiam się akurat zachodniego sposobu życia, to pozwolę sobie zwrócić uwagę również na problem niektórych państw islamskich związany z błędnym rozumieniem ich własnych świętych ksiąg. Również na problem terroryzmu i wielu zbrojnych konfliktów w różnych częściach świata, których przyczyną z jednej strony są błędne poglądy samych zainteresowanych, z drugiej natomiast zachłanność innych, bogatszych państw. Niestety prawda jest taka, że najwięcej krzywd wyrządzają ludzie sobie wzajemnie, a przyczyną tego wszystkie-

go są błędne poglądy wyrastające z braku wiedzy o prawdziwej naturze świata.

## Właściwa mowa

Słowa potrafią ranić równie mocno jak cios sztyletem ich skutki zaś są równie dotkliwe jak konsekwencje czynów fizycznych. Ostre słowa wywołują ostre reakcje i w ten sposób stajemy o krok od nienawiści i przemocy fizycznej.
Powstrzymajmy się, zatem od ostrej i obraźliwej mowy.
Gdy czujemy złość lepiej się ugryźć w język niż pozwolić by usta nasze opuściły epitety uwłaczające ludzkiej godności, naszej godności.
Prawdziwa różnica między istotami żywymi jest na poziomie świadomości, zły lub wystraszony pies ugryzie, bo tak każe mu instynkt, zwierzę, które samo siebie nazywa człowiekiem zrobi wszystko, by zaspokoić swe ego, działa pod jego kontrolą, natomiast prawdziwy człowiek potrafi świadomie postępować wbrew temu, co narzucają mu instynkt, okoliczności i własna wygoda.
We współczesnym świecie popularną jest opinia, że do innych ludzi należy odnosić się tak jak na to zasługują, coś jak „oko za oko...” Ze „Starego Testamentu”. Ale jak określić na pewno ten stopień zasługi, czy każdego człowieka trzeba przyklejać do wzorca?. Kto ów wzorzec ustanowił?
Może każdy mierniczy ma swoją własną linijkę niepodobną do innych?
Zresztą, jaka jest zasługa w szanowaniu tylko tych, którzy sobie na to zasłużyli?

Żadna, to tylko zapłata. Zasługa i człowieczeństwo przejawia się w szanowaniu wszystkich bez względu na zasługi i okoliczności.
W przypadku zastosowania zasady „oko za oko” stajemy się tacy sami jak nasz przeciwnik.
Innym przykładem niewłaściwej mowy jest bezmyślna paplanina. Bezmyślna, czyli niekontrolowana, podczas której łatwo obrazić kogoś niechcący, zbudować fałszywy i tym samym szkodliwy obraz drugiego człowieka czy wreszcie ujawnić własną niewiedzę i niekompetencje. Podczas takich pogaduszek nie ma oczywiście mowy o koncentracji czy zachowaniu uważności nie służą, więc one niczemu dobremu a jedynie budują i rozwijają nasze próżne ego.
Trzeba mieć świadomość, że to, co mówimy wpływa na innych i bywa przyczyną działania. Oni też nas oceniają i przyklejają etykietki w sposób analogiczny do naszego. Te etykietki są następnie rozpowszechniane jako „prawda” będąca podstawą działania. Uważajmy, więc na swoje słowa by nie raniły, nie oceniały i nie rozpowszechniały bzdur wyssanych z palca.

Oto zalecenia mędrca Szantidewy:

Kiedy mówisz, mów spokojnie, na temat, zrozumiale i uprzejmie
Bez pożądliwości i nienawiści
Łagodnym tonem i umiarkowanie długo
Kiedy patrzysz, spoglądaj szczerymi i miłującymi oczyma, myśląc:
Stanę się w pełni oświecony

Nasza mowa świadczy o nas samych, może ujawniać głęboką mądrość, która słowami potrafi budować harmonię i zgodę między jednostkami, lub głupotę, gdy człowiek niepomny własnych ograniczeń i wad próbuje autorytatywnie wypowiadać się o zjawiskach czy też opiniować działania innych. Oczywiście, jeśli rozmówcami są osoby o podobnie bezkrytycznym nastawieniu wobec siebie to głupota nie zostanie ujawniona, przecież wśród głupców każdy jest mędrcem i każdy może sobie krytykować czy plotkować. Człowiek mądry traktuje takie pogaduszki jak szczekanie psa - który szczeka, bo taka jego natura i niestety nie jest w stanie zrozumieć, że takim działaniem najwięcej szkodzi sobie samemu.
Mądry człowiek nie przejmuje się plotkami a krytykę, jeśli tylko oparta jest na faktach przyjmuje z pokorą i szacunkiem dla rozmówcy.

„Dobrego przyjaciela, który wskazuje nasze błędy lub wady, należy cenić tak, jakby odkrywał przed nami sekret ukrytego skarbu".
*Budda*

Niektórzy ludzie nie widzą jak bardzo są żałośni w momentach, gdy wytykają wady nieobecnych by samemu poczuć się kimś lepszym lub wtedy, gdy krytykują rzeczy, o których w zasadzie nie mają pojęcia. Znam takich „wybitnych" znawców wszystkiego, którzy co prawda nie czytają książek, nie chodzą do kina ni teatru a ich znajomość muzyki ogranicza się do jednego ulubionego gatunku pomimo tego potrafią wypowiadać się na każdy temat, zaopiniować, co jest wybitne, co słabe a w dodatku potrafią oceniać i krytykować ludzi stojących za dziełami. No cóż, porozmawiać i podzielić się poglądami zawsze można nie wpływa to jed-

nak na obiektywne fakty, na wartość dzieł, zjawisk i ludzi, których przecież nie da się zmierzyć jedną malutką miarką. Każdy powinien mieć tego świadomość, każdy też powinien najpierw oceniać siebie zanim zacznie przyklejać łatki innym ludziom czy zjawiskom. Lepiej czasami milczeć niż wypowiadając się sprawiać wrażenie znawcy, takie słowa, bowiem szybko są weryfikowane przez życie szkodząc nam i innym przy okazji.
Działanie tylko na podstawie tylko tego, co gdzieś tam się zasłyszało najczęściej będzie niewłaściwe i co gorsza krzywdzące innych. Człowiek powinien mieć świadomość, że to, co słyszy bardzo rzadko jest obiektywnym opisem rzeczywistości, dlatego powinien trzymać się nauk Buddy, który zaleca sprawdzać wszystkie słowa, docierać do prawdy o tym, „jakimi rzeczy są naprawdę".

Niewłaściwe działania słowne w punktach:

I.Fałszywa mowa
II.Oszczercza mowa
III.Szorstka mowa
IV.Głupia paplanina

## Właściwe działanie

Właściwe działanie oparte jest na właściwej wiedzy, w tym przypadku na wiedzy buddyjskiej dotyczącej natury rzeczywistości. W swoim czasie Budda pozostawił mnichom i osobom świeckim pewne zalecenia

dotyczące niewłaściwych działań by można było łatwo odróżnić jedne od drugich. Znane są one obecnie jako 5 i 10 wskazań. Mnichów oczywiście obowiązują zasady rozszerzone.

**1.Nie zabijaj, lecz ochraniaj wszelkie życie każde, bowiem jest i twym udziałem;**
**2.Powstrzymaj się od zabierania rzeczy, które nie były ci dane. Praktykuj szczodrość;**
**3.Nie krzywdź nikogo na tle seksualnym, seks ma być radością dla obydwu stron;**
**4.Powstrzymaj się od kłamstwa, ono odcina ziarno Prawdy w twym umyśle. Mowa ma być jak diament czysta, jeśli nie, to milcz;**
**5.Nie zażywaj środków odurzających umysł, ale oczyszczaj go przez medytację i uważność;**
**6.Nie mów o błędach innych ludzi, lecz okazuj zrozumienie i współczucie;**
**7.Nie wychwalaj siebie i nie poniżaj innych osób, bądź skromny;**
**8.W swym działaniu nie kieruj się chciwością, okazuj szczodrość;**
**9.Nie wzbudzaj w sobie gniewu, utrzymuj umysł w harmonii;**
**10.Nie oczerniaj Trzech Klejnotów - Buddy, Dharmy, Sanghi lecz ochraniaj je i podtrzymuj;**

Jak zapewne zauważyliście wskazania buddyjskie są bardzo podobne do przykazań chrześcijańskich i reprezentują podstawowe zasady mo-

ralne, których ze względów społecznych powinien trzymać się człowiek niezależnie od czasów, w których żyje. Oczywiście dla buddystów mają one jeszcze głębsze znaczenie jako część praktyki.

Chcemy wierzyć, że współczesny człowiek zazwyczaj sam potrafi odróżnić czyny pozytywne od negatywnych i jeśli jeszcze potrafi zachować, na co dzień trochę uważności i samokrytycyzmu w stosunku do samego siebie, to zapewne żadne wskazania ani przykazania nie będą mu potrzebne. Jest to jednak pewien ideał, utopia, która w naszej codzienności niekoniecznie się sprawdza. Ego jest silnym i sprytnym przeciwnikiem, który każdego potrafi wyprowadzić na manowce. Znam to z doświadczenia własnego i obserwacji innych – również buddystów. Dana sytuacja pozostawiona do własnego osądu zostaje zazwyczaj osądzona przez nasze ego i to ono wybiera korzystne rozwiązanie, oczywiście najczęściej korzystne dla siebie. Buddyści, jak już wspomniałem też mają problemy zwłaszcza, gdy sami siebie uważają za mądrych i prawie oświeconych. W codziennym życiu mogą to być drobne, z pozoru nic nieznaczące sytuacje, ale w praktyce buddyjskiej chodzi o pracę nad nimi wszystkimi, nie tylko takimi, które nasze ego dopuszcza do świadomości. Tutaj właśnie z pomocą przychodzą lekceważone przez wielu wskazania buddyjskie. Mają one pomagać w konkretnych sytuacjach poprzez danie nam konkretnego punktu odniesienia. Gdy wskazania są w pamięci nie musimy rozważać czy nasze postępowanie jest dobre czy złe, mamy w umyśle konkretne wskazówki, które automatycznie dopasujemy do sytuacji i trudno je będzie  zignorować. Nasze ego nie znajdzie już żadnej wymówki, gdy wie, które konkretnie wskazanie chce złamać, czy naciągnąć na swoją korzyść. Na tym właśnie polega sens pielęgnowania wskazań buddyjskich – nie na ograniczeniu naszej sa-

modzielności, ale na jej rozszerzeniu w oparciu o solidne fundamenty. Te fundamenty są naprawdę potrzebne zwłaszcza, gdy zaczniemy głębiej studiować nauki buddyjskie dotyczące świata i nas samych, gdy zauważymy, że wszystko w swej istocie jest niezwykle relatywne. Jest takie naprawdę, ale nie może to być usprawiedliwieniem naszych negatywnych czynów, a oprócz tego relatywności nie da się stosować w codziennym życiu, gdy trzeba podejmować konkretne działania. Jeśli coś może być dobre i złe jednocześnie, to jaką decyzję wtedy możemy podjąć? Może się okazać, że ostatecznie nie jesteśmy zdolni do podejmowania prawidłowych decyzji. Jest to pewnym paradoksem – wolność w ocenie sytuacji sprawia, że m u s i m y coś wybrać – rodzaj zniewolenia – pojawia się wtedy niepewność rodząca pewien dyskomfort psychiczny, czyli przydająca nam pewnego rodzaju cierpienia. Wskazania uwalniają nas od tego rodzaju rozterek. Gdy już dobrowolnie zdecydujemy się ich przestrzegać, to nie musimy nic więcej wybierać, decyzje podejmują się same w dodatku zawsze prawidłowe.
Wskazania są niezwykle pomocne, ale nie zdadzą się na nic, jeśli jednocześnie nie będziemy trenowali ważności, jeśli zabraknie odrobiny samokontroli, świadomego postrzegania, które weźmie w karby nasze niesforne ego.

Sama uważność też niewiele pomoże, jeśli nie będzie wsparta na fundamencie w postaci wiedzy (w tym również wskazań), która pokieruje naszymi poczynaniami i całą praktyką buddyjską. **Szlachetna Ośmioraka Ścieżka** stanowi całość buddyjskiej ścieżki, z której nie da się wybrać do praktyki tylko jedną część pomijając pozostałe.

Właściwe działanie wynika z właściwych zamierzeń te znowu z poglądów, które trzeba ugruntować za pomocą medytacji.
Dalej – nie będzie prawidłowej medytacji, jeśli nasze działania nie będą prawidłowe, to znaczy moralne. Bez takiej dyscypliny nie osiągniemy spokoju i skupienia wymaganego właśnie w medytacji.
Medytacja, czyli wysiłek, uważność i koncentracja powodują, że umysł widzi jaśniej, przez co rozwija się wgląd wyższego rzędu rozwijający mądrość.
Mądrość, czyli właściwe poglądy i zamierzenia są podstawą moralności ta znowu medytacji i tak dalej...

## Właściwy sposób utrzymania

To mądry sposób zarobkowania w trakcie, którego unikamy krzywdzenia innych w jakikolwiek sposób. Oznacza to przede wszystkim legalne i uczciwe źródła utrzymania, które nie wymagają łamania zasad etyki oraz posługiwania się niewłaściwą mową czy działaniem.
Budda wymienia pięć szczególnych źródeł utrzymania przynoszących krzywdę innym, których w związku z tym powinno się unikać: handel bronią, żyjącymi istotami, rzeźnie i masarnie, produkcja i handel trucizn oraz używek.
Teoretycznie, na przykład broń sama z siebie nie jest zła, ani dobra – wszystko zależy od człowieka, który ją trzyma, jednak w praktyce samo posiadanie broni może skłonić do jej użycia i jak się okazuje po fakcie wiele konfliktów w różnych częściach świata wzmagało się lub wręcz wybuchało od nowa dopiero wtedy, gdy pojawiła się odpowiednia broń.
Należy pamiętać, że przede wszystkim broń służy zabijaniu i raczej nie

produkuje się jej na własny użytek do obrony, ale w celu sprzedaży. Należy uświadomić sobie, że wielkie i małe firmy zbrojeniowe nie są zainteresowane brakiem klientów, lecz wręcz przeciwnie. Chcą produkować coraz więcej i generować coraz większe zyski. Co to oznacza?. To firmy zbrojeniowe głównie z USA, Rosji i Chin są odpowiedzialne za powstawanie nowych ognisk zapalnych i nasilanie się ludobójstwa w biednych krajach trzeciego świata. To łatwy dostęp do broni, która dziwnym trafem tak łatwo pomimo wielu embarg przedostaje się w wielkich ilościach do krajów objętych konfliktami powoduje nasilenie się tych konfliktów. Kraje wysoko uprzemysłowione nie robią praktycznie nic, by handel bronią ukrócić, można podejrzewać, że odbywa się on za cichym przyzwoleniem tych krajów. Nawet nasze małe państewko nie jest wolne od takich praktyk – W 202 roku w jednym z październikowych wydań Gazety Wyborczej czytamy: „polski wywiad wojskowy WSI w latach 1992-96 miał udział w nielegalnym eksporcie broni z polskich magazynów wojskowych przez spółki Cenrex (spółka państwowa) i Steo, która przez Estonię trafiła do objętych wówczas embargiem Somalii i Chorwacji"  to był tylko mały interesik wart około 4,5 do 9 mln dolarów, więc wyobraźcie sobie zyski potentatów w tej branży. To dzięki takim interesom giną na świecie setki tysięcy ludzi nie jest to, więc czysty interes i czysta praca. Każdy zainteresowany musi sam sobie odpowiedzieć czy chce być pośrednim sprawcą śmierci i okaleczeń wywołanych użyciem produkowanej czy sprzedawanej przez siebie broni. Oczywiście nie mam tutaj konkretnie na myśli zwykłego pracownika zarabiającego w zbrojeniówce na swoje utrzymanie tylko właścicieli firm produkujących i handlujących bronią.

Podobnie jest z produkcją i handlem używkami zwłaszcza narkotykami, papierosami i alkoholem. W czasach pokoju środki te zabijają z równą skutecznością jak broń. Co gorsza ich działanie jest o wiele bardziej perfidne, bo nie dostrzegamy zazwyczaj związku (lub wolimy nie dostrzegać) między wieloma chorobami a paleniem tytoniu czy spożywaniem alkoholu. Nie mamy też ciągle w świadomości szkód moralnych i społecznych, jakie czynią owe środki, na co dzień.
Iluż mężów pogrążyło swoje rodziny w bagnie moralnym właśnie poprzez nadmierne spożywanie alkoholu, ilu straciło środki utrzymania, ile gwałtu i przemocy mającej finał w rozpadzie rodziny dzieje się codziennie w normalnych pozornie domach. Oczywiście są to osobiste wybory ludzi, ale czyste sumienie wymaga by nie przykładać do tego swojej ręki, jeśli oczywiście mamy jakiś wybór. Jeśli nie, to warto produkowane przez siebie używki poświęcać Buddom i życzyć, by ludzie używali ich rozsądnie.
Następnym punktem jest handel żywymi istotami, chodzi tu zarówno o masową hodowlę zwierząt na rzeź jak i o prostytucję czy stręczycielstwo. Niestety, jeśli chodzi o zwierzęta, to współczesna przemysłowa hodowla i ich późniejszy ubój mają niewiele wspólnego z zasadami współczucia, czy humanitaryzmu i w zasadzie wyrządza krzywdę nie tylko hodowanym zwierzętom, ale i wielu milionom ludzi na świecie przyczyniając się nomen-omen do wzrostu zjawiska głodu światowego. Taki przykład: Aby otrzymać 1kg mięsa, hodowane zwierzę musi zjeść prawie 10 kg paszy lub innego pokarmu roślinnego. Stąd blisko 90% upraw na świecie mogących teoretycznie wykarmić całą ludzką populację przeznaczonych jest na produkcję pokarmu dla zwierząt zjadanych w większości przez konsumentów w krajach bogatych - czyli znakomitą

mniejszość. Potrzeba około dwunastu hektarów ziemi, by wyżywić jedną osobę w ciągu roku mięsem, podczas gdy w tym samym czasie tylko jeden hektar wystarczy by wyżywić tą osobę produktami zbożowymi. Negatywnych oddziaływań przemysłowej hodowli jest zresztą więcej i to nie tylko w bezpośrednio w stosunku do ludzi, ale również w wymiarze ekologicznym – ogromne ilości zanieczyszczeń, ogromna ilość wody zużywana przy hodowli i produkcji mięsa (bo tak niestety trzeba to nazwać).

Spoglądając bardziej jednostkowo, na przykład przyglądając się ludziom pracującym przy przemysłowej hodowli i uboju zwierząt zauważa się w bardzo wielu przypadkach zanik wyższych uczuć, który to odbija się nie tylko na traktowaniu zwierząt, ale przenosi się na kontakty międzyludzkie.

W tym wszystkim nie chodzi tylko o szkody wyrządzane innym, ale też o szkody następujące w naszej świadomości. Przecież każde działanie i otoczenie, w którym spędzamy czas kształtuje nasz sposób postrzegania świata i zarazem nasze ego, każde też tworzy przyczyny, które kiedyś objawią się w postaci cierpienia.

Jak więc należy zarobkować by być w zgodzie z naukami Buddy?

Etykę i wskazania już wymieniłem, reszta jest, więc prosta. Jeśli jesteśmy pracownikami to po prostu dobrze wykonujemy swą pracę, szanujemy przełożonych i współpracowników.

Jeśli dajemy pracę to dobrze traktujemy swych pracowników. Pamiętajmy, że ekonomia, choć generalnie jest ważna to jednak nie ważniejsza od samych ludzi.

Chodzi o to by nie krzywdzić innych usprawiedliwiając swe działania ekonomią, gdy tak naprawdę mamy przed oczami tylko własny interes.

Nie można też przesadzać w drugim kierunku i w imię źle pojętej miłości bliźniego (w naszej rzeczywistości są to raczej inne powody) na przykład utrzymywać przerost zatrudnienia, gdy warunki ekonomiczne nie są korzystne. Przykład buddyjskiej i ludzkiej mądrości wyraża się w umiejętności znalezienia kompromisu. Gdy nadchodzą gorsze czasy dla firmy lepiej jest zwolnić nawet większość pracowników i walczyć o przetrwanie dostępnymi sposobami niż sztucznie utrzymywać zatrudnienie, którego efektem będzie bankructwo i likwidacja zakładu pracy. Po gorszych czasach nastąpią lepsze, może też mądre posunięcia np. zmiana profilu działalności pozwolą na przetrwanie i późniejszy rozwój firmy, w takim przypadku będzie można ponownie zatrudnić pracowników może nawet więcej niż poprzednio. To jest właśnie przykład buddyjskiego zrównoważonego spojrzenia na dobro ludzi.
Zasada nie krzywdzenia innych odnosi się też do działalności pośredniej. Na przykład niszczenie środowiska naturalnego, które bezpośrednio wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi (nie wspominając o zdrowiu i życiu zwierząt, co chyba jest oczywiste) jest złem, gdy wynika tylko z obliczeń ekonomicznych motywowanych chęcią większego zysku. Wszystko zależy od naszego nastawienia i motywacji. Jeśli działamy tylko z egoistycznych pobudek to nie istnieją żadne usprawiedliwienia dla czynów krzywdzących inne istoty, w innym przypadku można już mówić o „złu koniecznym" oddalającym lub usuwającym jeszcze większe, prawdziwe zło. Wszystko jest kwestią umiejętności spojrzenia na problem z pominięciem własnego „Ja".

Jeszcze jedno. Musimy sobie uświadomić, że nasza praca nie służy tylko zarabianiu pieniędzy. Z takim nastawieniem będziemy zawsze twór-

cami miernoty i co najwyżej poprawności a przecież z efektów naszej pracy korzystają zarówno inni ludzie jak i my i nasze rodziny. Rozejrzyjmy się naokoło, to, co widać zbudowali nasi dziadkowie, ojcowie lub nawet my sami. Dobrze widać, kto zarabiał a kto włożył cząstkę swej duszy w powstające dzieło.
Każda praca ma wymiar ludzki i tak naprawdę jest niewymierna pieniężnie.
Każdy, niezależnie od tego, jaki zawód wykonuje staje się współtwórcą naszego własnego świata. Każdy tworzy jakieś wartości, które przynoszą radość, przyjemność czy zadowolenie innym ludziom. To chyba wystarczający powód by włożyć w swoją pracę coś więcej niż chęć zarabiania. To, co naprawdę jest piękne i cieszy nasze zmysły jest w rzeczywistości darmowym podarunkiem od ludzi, którzy potrafią wznieść się ponad pojęcia pracy i płacy, ludzi, którzy dają nam w prezencie najlepszą cząstkę siebie.
Nie oczekuję wcale, że wszyscy nagle zmienią swoje podejście do pracy, myślę jednak, że ci, którzy chcą podążać ścieżką Buddy powinni zastanowić się nad tym tematem i uczynić z aktywności zawodowej część drogi do oświecenia.

## Właściwy wysiłek

My ludzie jesteśmy trochę dziwni, z jednej strony nie za bardzo lubimy się wysilać, ale z drugiej cel osiągnięty łatwym kosztem nie cieszy aż tak bardzo, jak wydawałoby się powinien. Wygląda na to, że im coś trudniej osiągnąć tym jest cenniejsze. Idąc tym tokiem rozumowania muszę powiedzieć, że Stan Oświecenia jest bardzo cenny i dlatego paradoksal-

nie niewielu buddystów chce włożyć cały wysiłek w jego osiągnięcie. Niestety nie spotkamy na ulicy zbyt wielu przebudzonych. No cóż, nasze ego ma na drugie imię „Łatwo i przyjemnie” woli, przeto takie właśnie łatwe cele, niż coś, co jest naprawdę cenne odciągając naszą uwagę od celu poprzez tak zwane „Przeszkody na ścieżce” – jedną z nich jest lenistwo.

Czym jest jednak właściwy wysiłek?

*To jest sytuacja gdy mnich podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu niepowstawania złych, nierozsądnych sytuacji, które jeszcze nie powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu porzucenia złych, nierozsądnych sytuacji, które (już, wcześniej) powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu powstania rozsądnych sytuacji, które jeszcze nie powstały. Podejmuje zamiar, wytrwale dąży, utrzymuje intencje i dokłada starań w celu utrzymania, wzrostu i pełnego rozwoju rozsądnych sytuacji, które (już) powstały.*
*Sutta o Ośmioaspektowej Ścieżce. Magga-vibhanga Sutta*

Musimy włożyć wiele szczerego i prawdziwego wysiłku w praktykę właściwego życia, zachowania w czynach mowie i myślach, uważności i zdobywania właściwej wiedzy. Moim zdaniem właściwy wysiłek jest jednym z punktów, który odróżnia buddyzm od chrześcijaństwa. Dobry chrześcijanin to taki, który przestrzega przykazań i jest dobrym człowiekiem, co samo w sobie jest już trudne. Dobry buddysta

natomiast nie tylko powstrzymuje się od zła, ale tworzy i rozwija w sobie dobre cechy i pozytywne wartości, czyli cały czas idzie do przodu, a to jest jeszcze trudniejsze. Naprawdę musimy włożyć wiele wysiłku w pozytywne kształtowanie samego siebie, musimy praktycznie zbudować samych siebie od podstaw, co naprawdę nie jest proste.
Budda doskonale to rozumiał i na różne sposoby starał się motywować swoich uczniów my niestety musimy to robić sami. Jest to, bowiem nasz wybór i nasze życie.

## Kolejność praktyk

Mądrość, moralność i medytacja – w takiej kolejności zalecane jest wykonywanie praktyk duchowych. Powodów jest kilka:
•Mądrość konceptualna bazująca na naukach Buddy (wiedza) wskazuje nam kierunek, tłumaczy, co należy czynić i dlaczego. Tworzy fundamenty w postaci poglądów i zamierzeń, na których oparte będą dalsze działania. To dzięki mądrości wprowadzimy do swego życia dyscyplinę moralną, czy też nauczymy się szczodrości, a są to działania niezbyt zgodne z naszą naturą opartą na egoizmie. Dzięki mądrości będziemy mogli podczas praktyki rozpoznawać stany swego umysłu i odpowiednio reagować. Stopniowo dzięki mądrości nauk Buddy zaczniemy zauważać, że faktycznie jest tak, jak przekazał nam mistrz i ten fakt umocni nasze zaufanie do nauk buddyjskich. Od mądrości, czyli buddyjskich poglądów zależne jest to, czy rozpoczniemy praktykę moralności i medytacji.
•Moralność najlepiej oparta na motywujących ślubowaniach zawęża obszar naszego działania do czynności, które nie wywołują rozterek du-

chowych, nie przysparzają wyrzutów sumienia zanieczyszczających umysł i rozpraszających w czasie medytacji. Moralność tworzy poczucie przestrzeni w umyśle, poczucie własnej godności i radość dającą siłę do dalszego działania. Pamiętamy, że nasze powstanie, istnienie, nawet aktualny stan umysłu zależne jest od czynników zewnętrznych i taka sama zależność skierowana jest też w drugą stronę. Działania oparte na moralności tworzą przyjazne otoczenie, które zwrotnie pozytywnie oddziałuje na nasz umysł. Gdy ten jest spokojny, to łatwiej wprowadzić go stan skupienia, co pomaga zarówno w utrzymywaniu codziennej ważności, jak i podczas formalnej medytacji. Moralność zwłaszcza, gdy połączona jest ze szczodrością może początkowo zdawać się wymuszona i sprzeczna z naszą naturą, jednak po pewnym czasie zacznie przynosić nam autentyczną radość, a to już będzie pewnym dowodem na to, że nauki Buddy działają. Istnieją też inne korzyści z kultywowania moralności - Samo przestrzeganie wskazań skutkuje lepszym odrodzeniem, sprawia, że w przyszłości otrzymamy Cenne Ludzkie Ciało. Oznacza to, że odrodzimy się zdrowi, w normalnej rodzinie, w spokojnym kraju. Nie zabraknie nam dachu nad głową, pożywienia i ubrania. To wszystko jest potrzebne byśmy w ogóle mogli praktykować, bowiem nie jest możliwa żadna praktyka, gdy nasz umysł zaprzątnięty jest zmartwieniami i strachem o przeżycie. Teraz, gdy żyjemy w miarę dobrych warunkach nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie mamy szczęście, a przecież wystarczy uświadomić sobie, że osiemdziesiąt procent ludzkości nękają różnorakie cierpienia takie jak głód, zarazy, wojny, kataklizmy, fanatyzm i inne w tym stylu. Dodatkowo mamy szczęście, że w ogóle zetknęliśmy się z naukami Buddy, a taka szansa może się nieprędko pojawić, jeśli nie będziemy praktykować moralności.

•Medytacja ma za zadanie usunąć subtelne, wewnętrzne rozproszenie i spowodować osiągnięcie stanu pełnego wyciszenia, w którym będziemy mogli dostrzegać i doświadczać umysłu takim, jakim jest naprawdę. Dostrzeżenie prawdziwej natury umysłu jest jednocześnie wyzwoleniem prawdziwej mądrości i jednoczesnym doświadczalnym potwierdzeniem tego, co już znamy z nauk Buddy.

•Znowu wracamy do mądrości, tym razem opartej na głębokim wglądzie uzyskanym dzięki medytacji. Ta Mądrość wykorzenia głębsze, błędne stany umysłu i usuwa przeszkody na drodze do pełnego zrozumienia. Nie jest to tylko mądrość w potocznym rozumieniu, ale coś, co wypływa z głębi umysłu, coś, co objawia się jako nagły przebłysk pewności. Ową pewność nazywamy potocznie „objawieniem" lub przebłyskiem intuicji, ale jest to właśnie krótkim doświadczeniem głębokiej mądrości umysłu. Głębokie skupienie na jakimś problemie działa niczym jednoupunktowiona medytacja i tak jak ona powoduje krótkotrwałe przejawienie się owej mądrości. Świadoma praca z wykorzystaniem powyższych praktyk powoduje ugruntowienie owych przebłysków, następnie ich poszerzenie na wszystkie sfery działalności i w efekcie końcowym pełne, trwałe zrozumienie.

Jak widać te trzy praktyki są ściśle ze sobą powiązane, każda z nich jest podstawą następnej, a fundamentem umożliwiającym rozwój i spajającym wszystko jest moralność. Taka była też kolejność historii życia Buddy. Jego dobroć i współczucie zainicjowały całą historię. Przyjęcie mnisich ślubów wspomogło późniejszą ascezę i skupioną medytację ta zaś zaowocowała rozwojem mądrości, początkowo małych jej przebły-

sków, tak jak podczas spotkania z dziewczyną, na głębokim wglądzie i oświeceniu pod drzewem Bodhi kończąc.
Moralność nie jest zresztą pomysłem Buddy, większość systemów religijnych, etycznych i filozoficznych wskazuje na nią jako na podstawę, bez której niemożliwy jest wewnętrzny rozwój i samodoskonalenie.

## *Etyka*

Pisząc o moralności nie sposób pominąć zagadnienie etyki. Nie mam zamiaru jednak wdawać się w jej wszelkie niuanse, bo starczyłoby tego na osobną książkę, wystarczy, że przypomnę słowa Dalajlamy.

*„Nasze osobiste prawo do szczęścia nie jest ważniejsze od praw innych ludzi."*
*Dalajlama*
*„Etyka na Nowe Tysiąclecie"*

Wszyscy w zasadzie jesteśmy tacy sami, chcemy zdobyć szczęście i uniknąć cierpienia. To siła napędowa praktycznie wszystkich naszych działań.
Jeśli tak jest, to nieetycznym zachowaniem będą każde działania przeszkadzające innym osiągnąć szczęście, lub wręcz odbierające im poczucie owego szczęścia. Oczywiście nie oznacza to jakiejś uległości i spełniania zachcianek innych trzeba, bowiem sobie uświadomić, że dążenia tych innych do szczęścia też nie zawsze będą oparte na zasadach etycznych. Dlatego ważne jest byśmy potrafili wczuć się w sytuację tych

osób, byśmy potrafili zrozumieć ich pobudki i działali tak by nawet pośrednio nie przyczyniać się do czyjegoś nieszczęścia. Nie można, bowiem w imię szczęścia jednej osoby krzywdzić inną. Trzeba też mieć świadomość, że postępowanie etyczne lub nieetyczne to nie tylko bezpośrednie działanie, ale często jego brak, zaniechanie działania.

Pisząc „szczęście”, mam na myśli oczywiście ogół różnych odczuć jak: zadowolenie, zaspokojenie, spokój, ulgę, przyjemność i prawdziwe szczęście cokolwiek to oznacza.
Życie we współczesnym świecie, zwłaszcza w miastach powoduje, że jesteśmy ze sobą ściśle powiązani, co zresztą widać w codziennym życiu, gdy idziemy do pracy, sklepu, urzędu itp. Budda uświadamia nam, że to powiązanie jest jeszcze głębsze, że nie możemy istnieć w obecnej formie niezależnie od otoczenia. Że zarówno nasze ciało, jak i umysł istnieją wyłącznie jako część całości zwanej światem. My stwarzamy świat, a on stwarza nas. Czyni to w każdej chwili, nawet teraz, gdy czytasz te słowa oddziałują one na ciebie i zmieniają twój umysł. Już nie jesteś dokładnie taki sam, jak kilka sekund temu. Po prostu bądź tego świadom, a staniesz się panem swojego życia. Pamiętaj, że twoje szczęście bardzo ściśle zależy od innych, więc może warto postępować tak, by nie ranić nikogo nawet, gdy pozornie na to zasługuje.
Nie musimy przecież walczyć między sobą o byt, chyba, że przez pojęcie bytu ktoś rozumie lepszy samochód, ładniejsze ciuchy czy nowsze meble...
Cóż, takim osobom można tylko współczuć one nigdy nie będą szczęśliwe.

*Osaczeni przez pragnienia, ludzie biegają w koło niczym złapane w sidła zające. Mocno uwięzieni w myślowych okowach, przez długi czas wciąż na nowo doznają cierpień. (*Dhammapada *24. 342)*

My jednak powinniśmy sobie uświadomić, że etyka to nie tylko religijny wymysł czy element duchowej drogi, ale coś praktycznego, co już teraz przyniesie szczęście nam samym i innym. Szczęśliwi ludzie wokół nas udzielają i nam swego szczęścia, nie musimy między nimi przemykać w strachu czy z wyrzutami sumienia, a w razie potrzeby na pewno posłużą nam wsparciem. Postępując etycznie zawsze możemy chodzić z podniesionym czołem i patrzeć śmiało w oczy innym ludziom. Będziemy dla nich wzorem, kimś, kto nadaje się zarówno na lidera, jak i prawdziwego przyjaciela.

Są ludzie, którzy twierdzą, że za pieniądze można wszystko kupić, owszem można wiele, wiele przedmiotów, ale szczęścia, przyjaźni, miłości czy poczucia bezpieczeństwa nigdy. Jeśli ktoś twierdzi, że mu się ta sztuka udała to jest w błędzie, to, co kupił jest jedynie atrapą, taką podróbką, której powierzchowność wyjdzie na jaw w odpowiednim czasie. No cóż jedni lubią podróbki inni wolą oryginały, to tylko kwestia świadomości i poszanowania samego siebie.

Czasem, gdy wspomnę sobie Chrześcijański Dekalog zastanawiam się czy ludzie nie są jednak takimi trochę inteligentniejszymi zwierzętami skoro elementarne zasady etyczne Bóg musiał przekazać w formie nakazów prawa.

Etyka nie powinna opierać się na nakazach i prawie ustanowionym przez innych ludzi bądź też jakiegoś boga. Nieuświadomiony i błądzący

człowiek w swej niewiedzy ma tendencje do łamania wszelkich praw i nakazów.

*„Dyscyplina jest skuteczna tylko wtedy, gdy pochodzi z wnętrza człowieka.”*
*XIV Dalajlama*

Jedynym prawodawcą może być własne sumienie lub, jak kto woli serce, etyka musi opierać się na zrozumieniu i współczuciu. Zrozumieniu, że to my sami tworzymy swój los, że swoimi słowami i uczynkami wpływamy na innych ludzi, od których w jakimś stopniu sami jesteśmy zależni. Że w istocie stan ducha każdego człowieka ma swój wyraz w otaczającej rzeczywistości.
Tak, więc nie nakazy, ale nauka i zrozumienie mogą zrobić z nas prawdziwych ludzi, ale póki co to tylko pobożne życzenie.

## Po co to wszystko?

Wydawałoby się, że we współczesnym świecie nie ma miejsca na jakąś duchowość, moralność i inny idealizm, że wszystko, co potrzebne można osiągnąć dzięki cechom będącym przeciwieństwem cnót opisanych wcześniej.
Nawet, jeśli chcemy kierować się zasadami moralnymi to i tak świat wyprowadzi nas z błędu.
Wszystko naokoło zdaje się mówić, że nie ma wyższej wartości od własnego „ja”, wobec czego jedynym naszym zadaniem jest zadowolić go w

pierwszej kolejności nie bacząc na innych ludzi i przyszłe konsekwencje takiego postępowania.
Owszem jest to prawda. Prawda względna, którą wybraliśmy i realizujemy, dlatego świat jest, właśnie taki i podpowiada nam takie sposoby działania. Koło się zamyka.
Jeśli nawet jedynym celem życia jest zadowalanie zmysłów i przetrwanie to skąd się biorą te skrupuły moralne, te dziwne i trudne pytania o sens życia i tożsamość człowieka? Po co ta cała inteligencja? Przecież w świecie zwierząt wystarczą tylko mocniejsze kły i pazury. Niepotrzebny jest mechanizm o tak całkiem innej jakości i stopniu komplikacji, jakim jest ludzki umysł.
No cóż, bez moralności rozwiniętej trochę wyżej niż zwierzęca nie da się w ogóle zauważyć prawdy o świecie nie mówiąc już o zrozumieniu celu ludzkiego życia.
Można oczywiście dzięki cwaniactwu, obłudzie chamstwu itd. osiągnąć pewne krótkotrwałe cele, można nawet przez pewien czas czuć coś w rodzaju szczęścia (lub wmawiać sobie to uczucie), ale nigdy nie będzie to, to, czego nasza istota naprawdę potrzebuje i gdy już to odkryjemy okaże się, że metody na poprawę stanu ducha są już dla nas niedostępne.

## *Przeszkody na ścieżce*

Jeśli już zdecydujecie się kroczyć ścieżką Buddy, gdy zaczniecie czytać, rozmyślać i medytować, to na pewno natkniecie na wiele różnych przeszkód zagradzających drogę do oświecenia. W tradycyjnych naukach

buddyjskich te przeszkody personifikuje się nadając im formę demonów, dając nawet imiona poszczególnym potworkom, by łatwiej z nimi było walczyć. Są one niezwykle przebiegłe, często nawet bardziej, niż my sami, a dodatkowo znają nas doskonale, co znacznie ułatwia im pracę. Znając nasze cechy charakteru potrafią uderzyć w najbardziej słabe punkty używając jako broni strzał ignorancji, pożądania, gniewu czy zazdrości.

Jedyny sposób, skuteczny w bitwie ze złośliwymi demonami to uzbrojenie się w wiedzę o ich metodach działania i walka za pomocą praktyki, najlepiej systematycznej i codziennej.

Jeszcze lepiej będzie, gdy uda wam się połączyć praktykę z aktywnościami dnia codziennego, z pracą, zabawą, a nawet wypoczynkiem. Praktyka buddyjska nie ogranicza się bowiem do formalnej medytacji raz czy dwa dziennie - pomiędzy nimi powinniście ćwiczyć utrzymywanie uwagi, pamiętać o wskazaniach, ćwiczyć się w szczodrości, co oznacza między innymi ofiarowywanie Buddom wszystkich miłych rzeczy, które nam się przydarzają. Powinniście również ćwiczyć pokorę i współczucie pamiętając, że wszystkie istoty, podobnie, jak wy sami, też mają naturę Buddy.

Nie jest to łatwe, bo wkraczając na buddyjską ścieżkę wyzywacie do walki największą siłę rządzącą tym światem. Ta siła zwana jest przez dawnych mistrzów[6] Marą – panem czterech głównych demonów i jest to naprawdę adekwatną nazwą dla czegoś, co potrafi stwarzać światy i niszczyć je zarazem. Tą siłą jest „ego", które kieruje naszymi poczynaniami i ono będzie interweniowało, gdy tylko zaczniecie przemeblowywać mu mieszkanie – swój własny umysł. Ego to bardzo silny i co gor-

[6] Guru Rinpocze – Pokonanie demonów. Fragment broszury „Pytania Niang Łen Tengzin Zangpo" Karmapa Foundation, Gdańsk 1994

sza niezwykle przebiegły przeciwnik, ale na szczęście jego moc jest tylko taka, jaką mu sami dacie. Ego nie jest wami, mieszka sobie w waszym umyśle i udaje dobrego wujka, który chce dla was jak najlepiej, tymczasem to „najlepiej" jest dobre tylko dla niego, a was coraz bardziej pogrąża w Samarze. Jeśli usłyszycie w umyśle słowa „ja chcę, to jest fajne, potrzebuję tego, to jest moje" to na pewno będzie wasz „dobry wujek ego". Podobnie będzie, jeśli usłyszycie:

- Jaka ja jestem postępowa
- Moherowe bereciki są infantylne
- Ale ona ma obciachową kieckę
- Buddyzm jest najlepszy

albo:

- Jestem wspaniały, taki piękny i mądry
- O czym on mówi, ja już to wiem
- jestem dobrym buddystą
- Napiszę książkę i będę sławny... (coś mi to przypomina)

To też będzie ten dobry wujek, tak dobry i szczery jak dobry był wujaszek Stalin, Hitler, czy inni, podobni im mili panowie.

Celowo rozpisałem się o ego, bo to właśnie ono rzuca nam kłody pod nogi, gdy kroczymy na buddyjskiej ścieżce. Wszystkie, nawet te pozornie zewnętrzne pochodzą z naszego zwykłego umysłu sterowanego przez egoizm.

Wszyscy praktykujący, czy to dawniej, czy obecnie napotykają i napotykać będą te same przeszkody, bowiem umysł działa zawsze tak samo. Trzeba je znać, by kiedyś nie okazało się, że miast drogą Buddy kroczymy całkiem inną ścieżką wprost do świata demonów.

Jakich więc przeszkód możemy się spodziewać?

## 1. LENISTWO

Pierwszą i najbardziej powszechną przeszkodą jest lenistwo, które za swoje usprawiedliwienie ma aktywności tak zwanej szarej codzienności. To taka naturalna prawidłowość, że zawsze na początku mamy w sobie wiele zapału do pracy i wiele ufności w ścieżkę, która jednak wraz z upływem czasu słabnie i słabnie. Zapał pojawia się znowu, gdy spotykamy się z mistrzem, słuchamy wykładu lub przeczytamy jakąś naprawdę inspirującą książkę o buddyzmie. Potem jednak znowu pojawia się szara rzeczywistość – nauka, praca, codzienne obowiązki i należne przyjemności. Zaczynamy odkładać praktykę na później, najpierw na jutro, potem na weekend, na wakacje...

Przychodzimy z pracy, zmęczeni – trzeba odpocząć, później trzeba przemyśleć kilka spraw związanych z finansami, zjeść obiadek, posprzątać iść do sklepu na zakupy, zrobić plany na jutro, zaplanować sobie wycieczkę weekendową. Przychodzi żona z pracy wypadałoby pobyć trochę razem, iść na spacer, może umyć samochód, bo zbliża się niedziela i tylko nasz stoi brudny... Może pomedytujemy wieczorem? Ale nie, przecież dzisiaj leci w TV ten dobry film, a zaraz po nim Szymon. Postanawiamy pomedytować rano przed wyjściem do pracy. Rano dzwoni budzik, otwieramy jedno oko, klikamy na drzemkę, potem na jeszcze jedną i jeszcze, a w końcu zrywamy się półprzytomni, bo zaraz trzeba będzie wyjść do pracy. Trudno, może uda się dzisiaj... Niestety, po pracy kolega zaproponował wypad na piwko celem odprężenia się. Było jedno piwko, potem drugie i trzecie w końcu zrobił się wieczór, a w domu czeka żona na pewno już trochę zła, oj będzie niemiło - i jak w takich warunkach medytować?

Każdego dnia znajduje się coś starego i coś nowego do zrobienia, a my odkładamy praktykę na później, bo przecież jeszcze całe życie przed nami. Niestety w pewnym momencie okazuje się, że już nie całe.
Cały problem jest w tym, że jesteśmy zbytnio przywiązani do rzeczy zewnętrznych, cały czas myślimy, że to one dadzą nam szczęście i zapominamy o fakcie, który już kiedyś poznaliśmy z nauk Buddy, że trwałe szczęście można znaleźć bezpośrednio w umyśle i tylko w nim. My jednak cały czas poszukujemy szczęścia na zewnątrz i powoli zapominamy o naukach Buddy, o praktyce, w naszej świadomości zaciera się przekonanie o słuszności tych nauk i w efekcie pogrążamy się w zwykłym życiu bez reszty cierpiąc i stając się przyczyną cierpienia innych.
Tak nie musi być, jeśli brak nam czasu na formalną medytację, to przecież możemy ćwiczyć uważność i medytację podczas chodzenia na przykład podczas spaceru, możemy w sklepie patrząc na ludzi życzyć im szczęścia w myślach, wyobrażać sobie, że są Buddami, kupując ładne towary ofiarowywać je w myślach Buddom itp. Dzięki takiej, w sumie drobnej praktyce będziemy pamiętali o naukach Buddy i jednocześnie rozwijali się wewnętrznie. W końcu pojawi się ten etap, że bez trudu znajdziemy czas i na formalną praktykę.
Dla tych, którym wydaje się, że naprawdę nie mają na nic czasu mam pewną opowiastkę, która krąży w Internecie i powtarzana jest na różnych kursach zarządzania.
Pewien profesor chciał wytłumaczyć studentom jak efektywnie zarządzać swoim czasem wziął tedy duży szklany dzban i napełnił go po brzegi kamieniami wielkości piłek tenisowych. Uczyniwszy to zapytał studentów, czy dzban jest pełen?
- Pełen, odpowiedzieli zgodnie studenci

- Na pewno ?

Zapytał profesor, po czym wyjął z szuflady biurka woreczek ze żwirem i wsypał go do dzbana, potrząsnął nim lekko, aż żwir wypełnił przestrzeń między kamieniami, aż do samego dna,

- Czy teraz dzban jest pełny?

Ponowił pytanie profesor. Tym razem studenci zrozumieli, o co chodzi i odpowiedzieli

- Nie, prawdopodobnie jeszcze nie jest pełny

- Zgadza się

Odpowiedział profesor i wsypał do dzbana piasek, który w międzyczasie zdążył wyjąć z biurka.

- Czy teraz jest pełny?

Tym razem studenci nie mieli wątpliwości i zgodnie orzekli, że dzban jeszcze nie jest pełny. Zgodnie z ich domysłami stary profesor wyjął butelkę z wodą i wypełnił dzban po same brzegi. Teraz dzban na pewno był pełen. Profesor zrobił chwilę przerwy, popatrzał uważnie na studentów i zapytał.

- Czego nauczyło was, to doświadczenie?

Jeden z odważniejszych studentów wstał i odpowiedział.

- To znaczy, że nawet, jeśli nasz kalendarz jest już zapełniony rzeczami do zrobienia, to i tak, jeśli się postaramy upchniemy ich jeszcze więcej.

- Nie, zupełnie nie o to chodziło

Odpowiedział profesor

- Prawda zilustrowana tym doświadczeniem mówi, że jeśli nie włożymy kamieni, jako pierwszych, później nie będzie już to możliwe...

- Co stanowi kamienie w waszym życiu?

- Rodzina? Zdrowie? Wasze marzenia? Nauka? Coś innego? – Włóżcie to, jako pierwsze do Waszego dzbana życia, a inne drobne sprawy też się zmieszczą. Jeśli natomiast wypełnicie swe życie najpierw żwirem i piaskiem, czyli drobiazgami, to zabraknie wam czasu na rzeczy naprawdę ważne. Nigdy ich nie zrealizujecie.

Odpowiedzcie sobie, zatem na pytanie – Co stanowi duże kamienie w waszym życiu?

**2. OTĘPIENIE**

Przeszkodą związaną z lenistwem jest otępienie. Zapewne sami zauważycie, że w czasie powszedniego dnia potraficie być skupieni na swej pracy, zabawie lub hobby, a gdy tylko usiądziecie do medytacji, to zaraz dopadnie was senność lub rozproszenie, które nie pozwoli wam skupić umysłu na praktyce. Ja też potrafię w skupieniu pracować całą noc przy komputerze, ale gdy tylko usiądę w ciszy i spokoju, by trochę pomedytować, to pojawiają się jakieś sensacje, a to niewygodnie, to znowu coś zaczyna swędzieć, tu coś gniecie, nagle zaczynają przeszkadzać drobne dźwięki dochodzące z za okna... Jak już się uda przesiedzieć kilka pierwszych minut, to znowu trzeba walczyć z otępieniem lub sennością. Innym razem, gdy medytacja naprawdę zaczyna wychodzić, gdy umysł staje się jasny i przejrzysty, to pojawia się ekscytacja takim stanem, która również stanowi dużą przeszkodę w praktyce. Po dłuższym okresie praktyki, gdy medytujemy już w miarę regularnie, takie sensacje przechodzą, ale wystarczy zrobić sobie przerwę, by pojawiły się znowu. Niestety zwykły umysł nie lubi medytacji, nie lubi ciszy i spokoju, potrzebuje ciągle nowych wrażeń i to możliwie jak najprzyjemniejszych.

Demona, który tak uciążliwie przeszkadza nam w medytacji i całej buddyjskiej praktyce Tybetańczycy zwą Garab Łangczuk „Pan przyjemności”. Ten sukinsyn za pomocą armii osiemdziesięciu tysięcy pomniejszych demonów utrudnia nam praktykę – dba byśmy zajmowali się interesującymi i przyjemnymi rzeczami zamiast oddawać się medytacji.

### 3. PRZYJACIELE

Następny demon będzie was przekonywał do porzucenia praktyki. Zrobi to ustami waszych znajomych, rodziców czy przyjaciół. Usłyszycie zapewne nie raz, że buddyzm nie pasuje do naszej kultury, że jest dziwny, sekciarski, śmieszny, że pokłony są głupie, a te koraliczki to taki inny różaniec. Przyjaciele będą was odwodzili od buddyzmu i namawiali żebyście znowu stali się normalni. To zupełnie normalne zachowanie, ludzie nie lubią rzeczy, których nie rozumieją, nie lubią inności, bowiem burzy ona ich poczucie stałości i bezpieczeństwa. Czasem nie lubią, gdy ktoś stara się doskonalić samego siebie, nie lubią, gdy ktoś staje się lepszy – przynajmniej w ich mniemaniu – od nich samych. Na pewno woleliby żebyście znowu byli tacy, jak dawniej, żebyście częściej z nimi wyskakiwali na piwo, plotkowali o dziewczynach czy chłopakach, po prostu żebyście znowu zaczęli żyć światowymi sprawami. Oczywiście, to nie przyjaciele są demonami i nie można tak o nich myśleć, demon czai się w waszym umyśle i będzie was skłaniał do słuchania takich argumentów i przekonywał, że znajomi mają jednak rację.
W takim przypadku najlepiej nie rzucać się w oczy ze swoim buddyzmem, nie wdawać się z przyjaciółmi w niepotrzebne dyskusje na ten temat, nie tłumaczyć się i nie przekonywać. Sami przyjaciele, jeśli kie-

dyś zauważą, że się rozwijacie prawdopodobnie z zaciekawieniem zaczną wypytywać o praktykę.
Pamiętajcie o jednej zasadzie, by nigdy nie pytać o opinię na temat buddyzmu i o radę na ten temat zwykłych ludzi.
Inna przeszkoda pojawia się jako efekt waszej praktyki - gdy oczyszczacie swoją karmę i rozpuszczacie różne zaciemnienia w umyśle, to zmieniacie się bardzo pozytywnie, a wtedy istnieje duże prawdopodobieństwo, że nagle zacznie się wam, w życiu lepiej powodzić. Może będzie to awans w pracy, może wasza firma zacznie nagle dobrze się rozwijać, zaczniecie osiągać to, o czym kiedyś marzyliście, zaczną was spotykać w życiu dobre rzeczy. Perspektywa bardzo miła, ale może stać się przeszkodą, gdy sukcesy i materialne powodzenie odciągną was od praktyki. Życie wypełnione wieloma przyjemnościami po prostu przecieknie wam między palcami. Oczywiście szczęście i przyjemności wam się należą, ale nie zapominajcie, że są one bardzo ulotne i jeśli zaniechacie praktyki mogą was opuścić równie nagle, jak się pojawiły. Buddyzm jest drogą środka, więc powinniście znaleźć czas zarówno na przyjemności, jak i na praktykę.

### 4. ZWĄTPIENIE

Poprzedni demon nawet, jeśli wprost nie uda mu się osiągnąć celu, to zasieje w waszych umysłach zwątpienie, takie malutkie demonie dziecko, które będzie wam szeptało do ucha, że może nie warto, przecież większość znajomych nie zajmuje się praktyką buddyjską, żyją pełnią życia, bawią się i nie odmawiają sobie niczego.

Po co marnować najlepsze lata, na jakiś buddyzm, który nie wiadomo, czy do czegokolwiek doprowadzi, może to tylko następna wymyślona historia jak i inne religie.
Może lepiej zabrać się za zarabianie pieniędzy?
Jakie oświecenie?
Widział ktoś, kiedyś oświeconego?
Przecież nie mam gwarancji, że ono istnieje, że da się go osiągnąć.
Tego typu podszepty sączy nam do umysłu mały demonik, a gdy będziemy słuchać, on sobie będzie rósł i rósł, aż wyrośnie na całkiem dorodnego demona, którego trudno będzie się pozbyć.
Praktykując trzeba zauważać takie myśli i mieć świadomość, że pojawiają się one właśnie w związku z praktyką, że są po prostu perfidnymi przeszkodami na ścieżce rozwoju.

**5. NIEWIARA**

Kolejną przeszkodą na ścieżce są wątpliwości dotyczące nauczyciela.
Oczywiście na początku jak najbardziej prawidłowe jest sprawdzanie nauczyciela, na przykład, czy to, o czym mówi zgadza się z tym, co robi. Nie sprawdzicie, co prawda czy nauczyciel jest oświecony w jakimś stopniu, czy też nie, ale możecie zwracać uwagę na to, co mówi, czy przekazuje nauki Buddy, czy też własne teorie na ten temat, czy nie wyraża się negatywnie o innych ludziach czy innych systemach wierzeń, czy oprócz nauk buddyjskich nie próbuje w was zaszczepiać swoich przekonań niemających związku z buddyzmem. Obserwujcie jak nauczyciel się zachowuje, czy jest bodhisattwą, czy też raczej brak mu współczucia. Patrzcie też na samych siebie pamiętając, że podobieństwa się przyciągają. Jeśli na przykład sami czujecie się wolni, otwarci,

lepsi i mądrzejsi od przykładowo katolików czy muzułmanów, to wielce prawdopodobne jest, że spodoba się wam nauczyciel wyrażający się dość niefrasobliwie o tych religiach. Oczywiście nauczycielowi tak, jak każdemu z nas wolno mieć własne poglądy na różne sprawy niezwiązane z naukami Buddy, ale nie powinien u swoich uczniów kształtować takich poglądów na podobieństwo swoich własnych. Zwłaszcza, jeśli tak, jak w tym przykładzie dotyczą one porównywania się z innymi systemami wierzeń, co jest już następną przeszkodą na ścieżce. Jak już wspomniałem dobrze jest najpierw przyjrzeć się samym sobie, by nie okazało się poniewczasie, że przypadł nam w udziale nauczyciel wcale nie lepszy od nas samych.

Jeśli już wybierzemy sobie nauczyciela, to powinniśmy mu zaufać w sprawach nauczania drogi, nie musimy się z nim zgadzać we wszystkich innych poglądach, ale jeśli chodzi o nauki Buddy, to musimy zdać sobie sprawę, że to on jest nauczycielem, a my uczniami. W momencie, gdy pojawi się demon zwątpienia, gdy zacznie nam się wydawać, że wiemy tyle samo, co nauczyciel to zabraknie nam inspiracji i tak naprawdę niczego więcej się nie nauczymy. Jeśli pojawi się zwątpienie, to najlepiej będzie, jeśli porozmawiamy o tym szczerze z nauczycielem, jeśli jest naprawdę dobry, to poradzi sobie i z takim problemem. Możemy też sami sobie z tym poradzić wyobrażając sobie nauczyciela jako samego Buddę, którym i tak w rzeczywistości jest.

### 6. **Duma i próżność**

Buddysta – to brzmi dumnie. Buddyzm przyciąga ludzi samodzielnych i ciekawych świata, ludzi, którzy zadają sensowne pytania i nie zadowalają się byle jakimi odpowiedziami. Jeśli ktoś pyta, to znaczy, że myśli i

tak też z reguły jest z buddystami – postrzegamy siebie w samych pozytywach, jako osoby inteligentne i samodzielne. W takim postrzeganiu jest jednak pewien problem – skoro buddyści są wspaniali, inteligentni i współczujący, to, jacy są ludzie wyznający inne światopoglądy?
No właśnie...
Katolik, czy muzułmanin, wyznawczyni New Age czekająca na zapłodnienie przez kosmitów lub materialista goniący za pieniążkami – wszyscy oni są gorsi i głupsi...
W tym jest problem, nawet, gdy nie werbalizujemy takiej myśli, to ona jednak tkwi gdzieś w podświadomości i nie pozwala widzieć ludzi takimi, jacy są naprawdę, nie pozwala ich rozumieć, czego konsekwencją jest brak prawdziwego współczucia dla innych.
Podobnie jest, gdy porównujemy ścieżki duchowe. Skoro wybraliśmy buddyzm, to jest oczywiste, że ta ścieżka jest dla nas najlepsza, ale z drugiej strony inne ścieżki – czy to buddyjskie, czy zupełnie z innej bajki, np. katolicka wcale nie są gorsze – zależy tylko, dla kogo? Porównywanie swojej ścieżki z innymi nie dość, że jest zwykłym marnowaniem czasu, to jeszcze pogłębia istniejące w nas dualizmy, a przecież nie o to w buddyzmie chodzi. Raczej nie powinniśmy wdawać się w dyskusje z wyznawcami innych religii, takie rozmowy można ciągnąć w nieskończoność, a i tak nic sensownego nie będzie z nich wynikało. Równie dobrze możemy podyskutować o wyższości świąt Bożego Narodzenia nad świętem Wielkiej Nocy. Po prostu strata czasu, podczas którego można ewentualnie wypracować w sobie wiele negatywnych emocji.
Jeśli chodzi o próżność, to pojawia się ona w momencie, gdy myślimy, że naprawdę wiele już zrozumieliśmy, gdy pojawiają się przebłyski zrozumienia, które sprawiają, że zaczynamy pojmować ścieżkę. Wtedy to

pojawia się groźba, że przestaniemy słuchać nauczyciela, przestaniemy czytać i próbować poszerzać swoje zrozumienie, bo przecież wszystko jest już... oczywiste. Niestety nie istnieje możliwość całkowitego zrozumienia ścieżki bez oświecenia i dopóki nie uda się go osiągnąć trzeba słuchać swojego mistrza, choćby powtarzał to samo po dziesięć razy, może za jedenastym razem zrozumiemy coś naprawdę ważnego.
Próżność objawia się nie tylko w nieumiejętności słuchania innych, często mądrzejszych ludzi, ale też w narzucaniu swego zdania podczas rozmowy. Skoro ja wiem wszystko, to inni nie mają racji, są po prostu głupsi. Są też na pewno głupsi w każdym innym temacie...
Skoro wiemy już tak wiele, lub też rozwinęliśmy w sobie jakieś szczególne właściwości, to, dlaczego nie jesteśmy jeszcze mistrzami?, może sami się nimi mianujemy.
Po zauważeniu takich symptomów warto odizolować się trochę od innych i pomedytować w samotności rozmyślając w przerwach o tym jak przejawia się nasze ego – największy demon.

## 7. BŁĘDNE ZROZUMIENIE i RELATYWIZM

Chodzi o błędne rozumienie natury pustki, która rozumiana dosłownie, jako pustość i nicość prowadzi do błędnego założenia, że nic tak naprawdę nie istnieje, że świat jest jednym wielkim Matrixem, którego nie można brać na poważnie. Owszem jest to jakaś część prawdy, ale wyizolowanie jej z całości prowadzi jedynie do zobojętnienia i tym samym braku współczucia, które jest jednym z aspektów pustki. Trudno opisać pustkę, można ją nieco przybliżyć stwierdzając, że jest ona wszystkim i niczym. Nie ma w niej nic trwałego i niezmiennego, ale jest jednością zjawisk, która wyraża się we współczuciu czy też miłości.

Skoro wszystko jest jednością, to jak możemy nie kochać innych? Niestety tego nie można wytłumaczyć i zrozumieć dogłębnie, pustkę trzeba doświadczyć, chociaż w małym powiewie. Tak, czy inaczej mistrzowie buddyjscy przestrzegają przed skupianiem się na jednym aspekcie umysłu – jego pustością. Musimy zrozumieć, że przestrzeń, współczucie i radość są od siebie nieoddzielne, tylko wtedy będziemy w stanie kroczyć ścieżką bodhisattwów.
Podobnych problemów przysparza relatywizm, pojawiający się, gdy skupimy się tylko na naukach o pustce. Nasz osobisty demon bardzo lubi relatywistyczne podejście do wszystkiego, bardzo lubi podpowiadać, jak powinniśmy spojrzeć na dany problem i najczęściej podpowiada tak, by było z korzyścią dla niego. Skoro wszystko jest płynne i zmienne, skoro na wszystko można spojrzeć przynajmniej z dwóch punktów widzenia, to w zasadzie dobro i zło nie istnieje. Taka pozorna wolność może sprawić, że za nic będziemy mieli normy współżycia społecznego, nie będziemy potrafili wybierać pomiędzy działaniem pozytywnym i negatywnym, więc demon wybierze za nas, wybierze działanie egoistyczne mając za usprawiedliwienie właśnie nauki o relatywizmie. Na względnym poziomie, w którym egzystujemy lepiej kierować się współczuciem, bo to właśnie ono jest najsilniejszą bronią w walce z demonem egoizmu.

## 8. OCENIANIE MEDYTACJI

Oceniając medytację tworzymy w umyśle blokady nie do przeskoczenia bez pomocy mistrza. Jeśli twierdzimy, że jakaś medytacja była dobra, to przy następnej okazji będziemy starali się dojść do podobnego stanu, będziemy świadomie lub podświadomie manipulować medytacją tak, by zgadzała się z naszymi wyobrażeniami. Tymczasem ta dobra medytacja wcale taka nie musi być, a zła wcale nie koniecznie musi być złą. Często „dobra” medytacja z przyjemnymi doświadczeniami okazuje się być bardzo powierzchowną, natomiast w trakcie tej „złej” możemy oczyścić wiele negatywnej karmy. Ocenianie medytacji na podstawie przyjemnych lub nie odczuć jest prostą drogą pułapki typu lubię, nie lubię, która po prostu zablokuje nam dalszy rozwój. Medytacja powinna być wolna od koncepcji dobra czy zła i lubię nie lubię, powinniśmy ćwiczyć się w spokojnym akceptowaniu wszystkiego, co się pojawia. Niestety, gdy zaczynamy myśleć i dzielić doświadczenia medytacyjne, to tak naprawdę oddalamy się od medytacji. Wszelkie podziały są domeną nieoświeconego umysłu i o tym należy pamiętać.

W Internecie krąży pewna opowiastka zen, nieznanego autora. Zapewne jest ona typowo dydaktyczna i nie jest ona oparta na konkretnym fakcie, ale w przez swój dowcip pomaga zapamiętać naukę w niej zawartą.
Pewien uczeń skarży się swojemu nauczycielowi, że jego medytacja jest okropna, ciągle jest rozproszony, albo senny, a w dodatku bolą go nogi.
- To przejdzie – Odpowiada nauczyciel.

Za jakiś czas uczeń przybiega rozradowany do mistrza i chwali się, że jego medytacja stała się wspaniała, jest skupiony, wyciszony, po prostu jest cudownie.
- To przejdzie – również i tym razem odpowiedział nauczyciel.

## *Wojownik*

Użycie słowa wojownik w zestawieniu z buddyzmem może wyglądać trochę dziwnie, zwłaszcza, jeśli buddyzm kojarzy się nam z miłującymi pokój mnichami w pomarańczowych szatach, zbierającymi datki na nową świątynię.
Bez obaw, nauki o wojowniku nie niosą w sobie żadnych treści związanych z wojną, agresją i zabijaniem, mówią natomiast o pozbywaniu się strachu i jakbyśmy, to w naszej kulturze nazwali - „Cywilnej odwadze”.
Zanim napiszę o wojowniku, wypadałoby sobie przypomnieć, czym jest strach, jakie są różnice w pojmowaniu strachu ze strony zachodniej psychologii i nauk buddyjskich.
Zachodnia nauka przedstawia strach, jako podstawowy mechanizm obronny towarzyszący człowiekowi już od momentu narodzin. Strach jest reakcją na zagrożenie realne bądź potencjalne, ma służyć aktywizacji zarówno umysłu, jak i ciała w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu człowieka. W miarę upływu lat i gromadzenia różnych doświadczeń zasoby ludzkiego strachu powiększają się jednak o wciąż nowe odmiany związane z przeżytymi sytuacjami stresowymi. Czasem wydaje się jednak, że pewne rodzaje silnych lęków nie mają żadnego uzasadnienia i związku z naszym życiem klasyfikowane są wtedy przez

psychologów jako stany chorobowe, a przez parapsychologów łączone są z ewentualnymi doświadczeniami z poprzednich inkarnacji. Z buddyjskiego punktu widzenia, ta druga hipoteza wydaje się słuszna, zwłaszcza, jeśli się weźmie pod uwagę nauki mówiące o jedności całego życia oraz te, które tłumaczą mechanizm reinkarnacji.

Generalnie nauka twierdzi, że naturalny strach wyostrza naszą percepcję, wyczula na wszystko, co dzieje się w naszym otoczeniu, a to ma nam pomóc w szybkiej reakcji – ucieczce bądź walce. Teoria strachu naturalnego nie tłumaczy jednak zadowalająco, dlaczego istnieją i do czego są potrzebne inne odmiany strachu, te niezwiązane z zagrożeniem życia – czyni to jednak nauka buddyjska zajmująca się prawdziwą naturą żywych istot.

Według buddyzmu źródłem i przyczyną wszelakiego strachu jest podstawowa niewiedza, której „zawdzięczamy" nasze istnienie w obecnej formie. Niewiedza jest źródłem ego, które dzieli pierwotną rzeczywistość na podmiot i przedmiot. Jeśli już istnieje rozróżnienie na „ja" i cała reszta to siłą rzeczy istnieje coś takiego, jak „moje". Z takiego rozróżnienia powstaje strach przed utratą – Życia, czyli najwyższej wartości dla ego, zdrowia, bliskich osób, przedmiotów itd. Strata jest cierpieniem. Nauki Buddy opisują życie, jako pełne różnego rodzaju cierpienia, od czysto fizycznego do niezwykle subtelnego cierpienia zmiany. Budda twierdzi również, że każda istota pragnie uniknąć cierpienia, jest to podstawowy odruch wszystkich żywych istot. Strata rzeczy, które uznajemy za swoje jest cierpieniem, rozłąka z bliską osobą też nim jest, choroby są cierpieniami, śmierć jest cierpieniem, a dodatkowo istnieje cierpienie niewiedzy – niemożność określenia, przewidzenia tego, co za chwilę się wydarzy. Ego pragnie szczęścia i chce unikać cierpienia stąd

strach przed wszystkim, co może spowodować cierpienie – stąd tyle rodzajów strachu. Oprócz zagrożenia życia jednym z czynników wywołujących strach jest niewiedza, taka zwykła niewiedza – niedoinformowanie. Jest to zwykły strach przed tym, co nie jest nam znane lub przed tym, czego nie rozpoznaliśmy właściwie. Wśród wielu buddyjskich historyjek jedną z popularniejszych jest ta o linie w ciemnościach, którą łatwo jest pomylić z wężem. W tym przypadku strach jest prawdziwy, ale lina też jest prawdziwa, a węża po prostu nie ma. Tak funkcjonuje zwykły umysł, któremu brak jest uwagi (uważności), nie widzi tego, co naprawdę istnieje przed oczami, ale swoje własne projekcje, wyobrażenia tworzone głównie z braku wiedzy. Jest to tak, jak z przykładową białą ścianą. Dla nas jest ona zawsze biała, choć obiektywnie rzadko się to zdarza – zaraz po pomalowaniu i w samo południe, gdy słońce emituje światło o odpowiedniej temperaturze barwowej. W innych przypadkach ściana ma kolor światła, które od niej się odbija, nie zauważamy tego, nie zauważamy nawet wtedy, gdy ściana jest już brudna i w zasadzie przybrała szary kolor – chyba, że jest to ściana w naszym własnym mieszkaniu.

Generalnie chodzi o to, że nie widzimy bezpośrednio rzeczywistości, a zamiast niej postrzegamy własne wyobrażenia, łatwo, więc o strach w sytuacjach nieznanych, gdy do głosu przychodzi wyobraźnia. Jedną z takich sytuacji jest ciemność, gdy nie widzimy niczego nasza podświadomość zaczyna pompować do umysłu różne wyobrażenia. Podobnie jest z ciszą, wydaje nam się, że gdzieś w pobliżu musiało przyczaić się coś niedobrego, wystarczy wtedy jeden niespodziewany dźwięk, by dreszcz przeszedł nam po plecach. Ciemność, cisza, a nawet nuda, to sytuacje, które według naszej podświadomości zbliżają nas do śmierci

– do bezruchu, ciemności i ciszy. „Boją się ciszy, wtedy się własne serce słyszy.” - Jan Izydor Sztaudynger. No właśnie słyszy się to, co, na co dzień odganiane jest za pomocą pracy, zabawy, oglądania telewizji czy słuchania muzyki. W ciszy człowiek uświadamia sobie, że na pewno umrze, że nie tak powinien wykorzystywać swoje życie, że jego sens jest zupełnie gdzie indziej, niż mu się wydaje. Z punktu widzenia tchórza powinno się unikać nudy, ciszy i spokoju, a zajmować się wszystkim, co nudę odgania, co powoduje, iż zapominamy o śmierci. Tchórz jednym słowem odgania myśli o śmierci i żyje tak, jakby ona nie istniała. Tchórz tworzy sobie bezpieczną skorupkę z własnych poglądów na życie, świat i innych ludzi, broni tej skorupy, jakby był to, co najmniej Fort Knox, choć owa skorupka jest równie pusta jak wspomniany fort.
Hałaśliwy styl bycia, agresja i brak otwartości, to atrybuty tchórzy, którzy maskują w ten sposób własne lęki.
Strach jest bardzo groźną bestią, jak zatem z nim walczyć i czy można go pokonać?
Lepiej nie próbować ataku na tego potwora, może to przerodzić się w dziką szarże z zamkniętymi oczami na wielki mur zrobiony z ostrzy włóczni. Można się bardzo niemiło pokaleczyć, a efektu i tak nie będzie. Strachu nie da się zniszczyć i nawet nie jest to wskazane, można za to sprawić, by sam się poddał w momencie, gdy zauważy, że nie zamierzamy ustąpić mu z drogi. By tego dokonać należy uważnie przyjrzeć się strachowi, a jeśli uczynimy to naprawdę dokładnie, to zauważymy, że po pierwsze jest on pusty jak nadmuchany balon, a po drugie wcale go tutaj nie powinno być. Strach też jest tchórzem, zatem widząc jak mu się podejrzliwie przyglądamy, porzuci swoją maskę z rogami i czym prędzej zejdzie nam z drogi.

Zauważenie strachu jest pierwszym krokiem na drodze wojownika. Częste obcowanie z własnym strachem i uważne mu się przyglądanie sprawia, że w pewnym momencie uzyskujemy pewność, iż nie jest on wcale naszą naturą, że tak naprawdę nie powinno go być. Ta pewność sprawia, że skorupka naszego ego zaczyna pękać, a spod jej kawałków wyłania się wrażliwość, otwartość i ciekawość. Już nie boimy się nowych sytuacji, stają się one raczej wyzwaniem niż problemem. Nie boimy się otwierać naszych serc przed innymi ludźmi, nie boimy się również im pomagać – jesteśmy odważnymi wojownikami.

*„Stan wojownika to nieustająca podróż. Być wojownikiem, to nauczyć się być autentycznym w każdym momencie życia."*
Chogyam Trungpa Rinpocze

Kim są owi wojownicy?.

Zdarza nam się spotykać ludzi, w których towarzystwie od razu czujemy się dobrze i swobodnie. Nie próbują nas oceniać, szacować, nie przyklejają etykiet i sami nie noszą masek. Ich umysły są otwarte na innych, przez co widzą prawdę, a nie zewnętrzną fasadę człowieka. Owa prawda pozwala działać w sposób, który nie tylko nie krzywdzi innych, ale pozwala sobie zjednywać każdą napotkaną istotę.
Te osoby nie kryją się za wymyślonymi postaciami są zawsze autentyczne i szczere, a opinie tchórzy w maskach traktują jak dziecinną zabawę, nie przejmując się nimi zanadto.

To jest właśnie postępowanie wojownika, który odważnie potrafi wystawić swe ego na ogień powszechnej krytyki i który nie zawaha się działać, gdy wymaga tego sytuacja.
Egoiści natomiast zawsze pozostaną tchórzami kryjącymi się za ścianą agresji i chamstwa. Oni mają - według własnego mniemania - zbyt wiele do stracenia, by ryzykować „odkrycie się" za pomocą gestu przyjaźni do innych istot.
W mediach często się słyszy o tak zwanej „znieczulicy społecznej", nie jest to żadna znieczulica, tylko powszechny strach egoistów przed odsłonięciem się, przed wystawieniem swego ego na ostrza powszechnej krytyki. Przyczyna wydaje się dość prosta – wraz z gromadzeniem rzeczy materialnych i co ważniejsze opinii na różne tematy powiększa się również nasze ego, a wraz z nim rośnie strach skrzętnie maskowany, tak zwanymi sprawami życia codziennego. W końcu zaczyna w małym umyśle brakować miejsca na współczucie dla innych i oczywiście na odwagę – mówiąc w wielkim uproszczeniu oczywiście.
Wojownik nie boi się pomagać innym, nie boi się nowych sytuacji jakiekolwiek, by one nie były. Jego umysł jest naprawdę wielki, taki, w którym zmieści się bez problemu i „to" i „tamto", w przeciwieństwie do umysłu tchórza, w którym mieści się tylko jedna z opcji. Wojownik jest tym, który pokonał własne Ego.

Jaki więc jest pożytek z pielęgnowania tego potwora, który zabija w nas człowieczeństwo? Potwora, który zwie się „ego"

## *Ja, czyli kto?*

To niewinne z pozoru pytanie może okazać się niebezpieczną pułapką szaleństwa lub wrotami do wyzwolenia. Wszystko zależy od tego na ile nasz umysł jest otwarty, jakie odpowiedzi potrafi zaakceptować bez uciekania w szablonowe poglądy.
Jeśli to pytanie będziemy zadawać sobie szczerze i dostatecznie długo, to odpowiedź pojawi się samoistnie jako przebłysk oświecenia. Oczywiście takiej odpowiedzi nie da się przelać na papier, zamiast tego spróbuję opisać samego siebie w sposób zrozumiały dla dyskursywnej świadomości.
Zacznijmy, więc od... Nóg.
Czy nogi to ja?
Może ręce to ja?
A może tułów lub głowa i jej zawartość?
Też chyba nie.
W żadnym z tych elementów z osobna ni razem nie można doszukać się siebie.
Może umysł to ja?
Sam umysł bez ciała i otoczenia w postaci świata też nie będzie tym, czego szukamy, dopiero pewne szczególne połączenie tych wszystkich elementów daje wrażenie istnienia jako odrębna istota.
W wielkim uproszczeniu można powiedzieć, że nasze ego zawdzięcza swe istnienie zewnętrznym elementom, na przykład rodzicom zawdzięczamy ciało, które później rozbudowujemy przyjmując pożywienie (te wszystkie świnki, krówki, rybki i roślinki) rodzicom zawdzięczamy też nasze zasady moralne i część nawyków. Wiedza pochodzi z systemu

oświaty, książek i innych mediów, język porozumiewania się i poglądy kształtuje środowisko i kultura, w której przyszło nam żyć, do tego dochodzą sprawy, którymi zajmujemy się, na co dzień. Wszystko to odbija się w naszym umyśle i gromadzone jest w pamięci spajającej nasze ja w całość. To właśnie jej zawartość każdego ranka ładuje się do świadomości niczym oprogramowanie komputera i dzięki niej budząc się ze snu wiemy, kim jesteśmy. Sama pamięć, to jednak nie wszystko, wiemy przecież, że jej zawartość ulega ciągłym zmianom - jedne wspomnienia zacierają się z biegiem czasu, a w ich miejsce pojawiają się nowe, mocniejsze zmieniając stopniowo i niepostrzeżenie nasze ja. Bardzo wyraźnie można zaobserwować takie zjawisko, gdy zmieniamy otoczenie, bowiem ono w równym stopniu, co pamięć wpływa na postrzeganie naszej własnej tożsamości. Zazwyczaj budzimy się codzienne w jednym stałym miejscu, spotykamy tych samych ludzi – rodzinę, znajomych, idziemy do pracy lub do szkoły, odwiedzamy te same miejsca ciągle odświeżając pamięć. Gdy zmieniamy środowisko, zmieniamy tym samym samego siebie. Na ten temat wiele mogą powiedzieć rodacy, którzy samotnie musieli wyemigrować do innego kraju, rzuceni na głęboką wodę innej kultury i języka, bez oparcia w znajomych, rodzinie i swojskich miejscach często zaczynają zastanawiać się, kim właściwie są. Nie trzeba zresztą emigrować, czasem wystarczy zmiana miejsca zamieszkania lub pracy czy partnera by odczuć kruchość własnego ja. Życie jest ciągłym pasmem zmian i jeśli akceptujemy je (zmiany) z otwartym umysłem, to po pewnym czasie spostrzegamy, że jesteśmy już całkiem inną osobą. W takich momentach często przychodzi zdziwienie, gdy wspominamy siebie sprzed lat, czujemy, że wspomnienia są jakby

dziwne, nie nasze – czy to naprawdę mogłem być ja, czy ja mogłem się tak zachowywać?
Takie jest właśnie owo „ja" zmienne niczym woda w rzece, choć rzeka dla pochopnego obserwatora wydaje się ciągle taka sama. W życiu, podobnie jak w rzece, gdy uparcie będziemy próbowali stać w miejscu będziemy czuli niemiły napór wody i bolesne uderzenia płynących z prądem patyków i tych, którzy płyną ku morzu. Niestety wszystko się zmienia przynosząc cierpienie tym, którzy chcą trwać w jednym miejscu. Akceptacja nieuchronnych zmian pozwala się rozwijać przynosząc przy okazji zrozumienie, choćby cząstkowe naszej natury, a to z kolei ułatwia przyjmowanie do świadomości kolejnych zmian. Cały ten proces zmniejsza cierpienia dotykające nas w życiu, ba pozwala nawet cieszyć się samymi zmianami, czyli naturą życia.
„Ja" jest wszystkim, co w naszej pamięci, tym, co aktualnie robimy, jest naszym ciałem i całym światem jednocześnie. Gdy oddajemy się jakiejś pasjonującej czynności, niech to będzie słuchanie muzyki czy oglądanie dobrego filmu, to zdarza się, że odbieranie dzieła potrafi wciągnąć nas bez reszty, zapominamy wtedy o sobie, o tym, co mamy zrobić, o całym świecie. W takich momentach jesteśmy jednością z owym dziełem – jesteśmy nim, a ono nami. Nie ma wtedy żadnego oddzielenia, żadnego ja po jednej stronie, a muzyki czy filmu po drugiej - jest po prostu jedność. Praktyka buddyjska prowadzi do osiągnięcia właśnie takiego stanu jedności z całym światem poprzez doświadczalne pokazanie, że „ja" tak naprawdę nie istnieje.
Wiemy już, że wszystko, cokolwiek byśmy określili jako Ja pochodzi z zewnątrz, a tylko nasze błędne postrzeganie każe nam widzieć ten płynny, podobny obłokom zbiór, jako coś trwałego i osobnego. Dzięki temu,

że wszystkie elementy tego, co nazywamy tożsamością pochodzą z zewnątrz, możliwym staje się podążanie drogą Buddy i urzeczywistnienie oświecenia. Nasze ja wypełnione jest tym, co nas otacza, jeśli więc będziemy czytać i słuchać nauk i o naukach dharmy, jeśli będziemy stosować nauki w praktyce, to po pewnym czasie sami staniemy się naczyniem dharmy i samą dharmą ostatecznie. Nauki dharmy i praktyka dharmy są przejawem naszej prawdziwej natury, którą jest Budda. Jeśli porównać ego do śmieci zasłaniających naszą prawdziwą naturę, to nauki dharmy trzeba by porównać do krystalicznej wody zmywającej brudy z owej natury. Jeśli zaczniemy wypełniać umysł naukami dharmy, gdy zaczniemy o niej rozmyślać i praktykować, to zmyje ona wszelkie nieczystości, a nasza prawdziwa natura wreszcie będzie mogła świecić z pełną mocą.

Ja, czyli kto? Lub: Kim jestem? To dobra medytacja na początek.

*„Wszyscy na tym świecie szukają szczęścia na zewnątrz, a nikt nie rozumie swojego własnego wnętrza. Każdy mówi „ja", „ja chcę tego", „ja jestem jak tamto". Ale nikt nie rozumie tego „ja". Gdy się urodziłeś to skąd przyszedłeś? Gdy umrzesz, dokąd pójdziesz? Jeżeli będziesz uczciwie pytał: „Kim jestem?" wtedy wcześniej czy później trafisz na ścianę, gdzie całe myślenie jest odcięte. Nazywamy to „umysłem nie-wiem". Zen jest utrzymywaniem tego umysłu „nie-wiem" zawsze i wszędzie."*

*Mistrz Zen Seung Sahn*

Zacznij od znalezienia cichego, spokojnego miejsca, następnie usiądź wygodnie, niekoniecznie w pozycji lotosu, ma być po prostu wygodnie, ale nie ZA wygodnie. Zacznij spokojnie oddychać będąc świadomym wdechu i wydechu, możesz również liczyć oddechy w stylu zen, do dzie-

sięciu. Gdy już umysł się uspokoi, zadaj sobie pytanie „kim jestem?”. Na pewno od razu znajdziesz odpowiedzi w rodzaju „człowiekiem”, „imieniem”, „nazwiskiem” może również „Jestem Polakiem”. Czyżby? Tylko tyle? Zapytaj siebie uczciwie: „Jeśli nie jestem Polakiem, to, kim zatem jestem?” po czym odetnij zupełnie tą relację. Pytaj dalej, „kim jestem?”, a szybko się przekonasz, że wszystkie odpowiedzi określają tylko część tego, co nazywasz sobą i wszystkie są tylko etykietkami, produktami społeczeństwa, w którym żyjesz.

Praktykując uczciwie natrafisz kiedyś na pewnego rodzaju ścianę, mur nie do przebicia. Okaże się, że umysł nie może już dać żadnej odpowiedzi, a ty dotrzesz do tego, czego on boi się najbardziej: braku samookreślenia; pustki.

Wystarczy, że choć raz, na krótką chwilę dotkniesz tego muru, dotkniesz bezjaźnowości, w której znika sztuczna tożsamość,a pojawiasz się prawdziwy Ty. To wystarczy, aby zupełnie odmienić swe spojrzenie na świat. Będziesz wtedy gotowy do dalszej drogi.

## *Wszyscy jesteśmy Buddami*

Gdzieś głęboko pod wielką stertą papierków, starych etykietek, poglądów, zapamiętanych odcinków teleturniejów i seriali, pod całą tą górą śmieci kryje się nasza prawdziwa natura. Czasem, tylko, gdy śmieci się obsypią przebija się przez powstałą dziurkę dziwny i piękny blask, który niestety zaraz zostaje zasypany następnymi śmieciami. Natura Buddy tam jest, wszyscy już jesteśmy Buddami, to, co widzimy, słyszymy,

robimy jest częścią natury Buddy – zabrudzonej, ale jednak. Tak naprawdę jesteśmy nieograniczeni czasem i przestrzenią, mamy nieskończony potencjał szczęścia, odwagi i miłości, ale niewiele nam z tej informacji przyjdzie, jeśli nie potrafimy dotrzeć do takiej rzeczywistości. Niestety, tak już jest, że potrafimy dostrzegać to, co na zewnątrz, te wszystkie śmieci brane za rzeczywistość, ale nie potrafimy naturalnie spojrzeć do wewnątrz. Nasz umysł po prostu nie widzi sam siebie przez śmietnikową zasłonę. Niestety bez pracy prawdopodobnie nigdy nie ujrzy sam siebie i nigdy nie doświadczymy swej prawdziwej natury, jeśli na poważnie nie zabierzemy się za sprzątanie.

Wszystkie buddyjskie nauki podporządkowane są jednemu tylko celowi, ukazaniu nam natury Buddy przez usuwanie śmieci lub przekształcanie ich w coś bardziej przejrzystego, tak, byśmy ową naturę mogli dojrzeć i doświadczyć, czyli dostąpić oświecenia. Każdy z nas posiada naturę Buddy, każda żywa istota ją posiada, żeby było jasne, ale tylko ludzie mogą praktykować, by ową naturę urzeczywistnić. Jesteśmy jak uczniowie posiadający ogromny potencjał, który czasem gdzieś, tam samoistnie i chwilowo błyska, ale, z którego niestety nie zdajemy sobie sprawy. Nauczyciele mówią na takich uczniów – Zdolny, ale leń, co jest zresztą prawdą. Nam po prostu nie chce się pracować nad sobą, wolimy wytykać błędy innych, a sami uganiać się za złudnymi przyjemnościami, które nieodmiennie wciągają nas w błędne koło cierpienia, śmierci i reinkarnacji.

## *Reinkarnacja*

Wokół tego tematu narosło już wiele nieporozumień wynikających z faktu kurczowego trzymania się koncepcji osobowego „ja” i zapewne, dlatego powszechne pojmowanie reinkarnacji oscyluje wokół wędrówki osobowej duszy z ciała do ciała lub innej formy kontynuacji naszego obecnego życia.

Owszem jest to kontynuacja, ale zapewne nie taka, jakiej byśmy sobie życzyli.

Pamiętacie zapewne, że wszystkie twory nieoświeconego umysłu egzystują w sieci przyczynowo skutkowej, to właśnie jej prawa oraz nasze działania determinują kształt przyszłego wcielenia.

Każde teraźniejsze działanie, słowo czy myśl, tworzy ogólny szkic nowej egzystencji. Określa szkielet cech fizycznych i psychicznych, a nawet w pewnym stopniu środowisko, w którym narodzi się nowa istota obciążona bagażem skutków naszego obecnego życia. W wielkim uproszczeniu można by rzec, że wszystko, co teraz robimy, mówimy i myślimy odciska swój ślad w tak zwanej świadomości gromadzącej tworząc nasiona przyszłego wcielenia. Takie same nasiona tworzą się w świadomości innych istot, z którymi mamy jakikolwiek kontakt (nawet pośredni). Najsilniejsze z tych nasion tworzą coś w rodzaju cech charakteru i nawyków, które możemy obserwować już podczas życia, o ile oczywiście jesteśmy świadomi tego, że w ogóle mamy jakieś nawyki. To one kierują naszymi poczynaniami bez udziału świadomości już teraz, będą też kierować po śmierci, tym bardziej, że umysł nie będzie miał już oparcia w ciele i zmysłach.  Wygląda to mniej więcej jak w pewnych snach, gdy nie pamiętamy, kim jesteśmy i nie mamy wpływu na to, co się wydarzy.  Załóżmy, że w naszym umyśle jest sporo lęku, którego za dnia nie zauważamy, może nie występują sytuacje, w których mógłby

się ujawnić, może w toku codziennych zajęć nie mamy na niego czasu lub po prostu spychamy go do podświadomości. Ten lęk ujawnia się podczas snu kierując naszymi poczynaniami - jeśli boimy się pająków, to we śnie raczej nie będziemy odważnie ich rozdeptywać, tylko zwiewać w przerażeniu, choć w realnym świecie opanowalibyśmy lęk na tyle, by nawet pająka dotknąć. Po śmierci wygląda to podobnie, nasze najsilniejsze wrażenia, nasze nawykowe tendencje ciągną nas ku określonemu wcieleniu – jeśli np. w mężczyźnie jest dużo pożądania, jeśli ciągle ma przed oczami i w myślach piękne kobiety, to jest duże prawdopodobieństwo, że taki nawyk poprowadzi go ku wcieleniu w żeńskiej formie. Będzie miał na własność upragnione damskie ciało. Umysł jest jak klejnot spełniający życzenia zarówno te pozytywne, jak i nieujawnione negatywne. Jeśli lubimy przemoc, to urodzimy się w miejscu, gdzie jest jej dużo, jeśli ktoś jest tchórzem teraz, to i w nowym wcieleniu nim pozostanie, może odrodzi się w bardzo opiekuńczej rodzinie, jeśli ktoś w obecnym życiu jest degeneratem bez zasad, to również w następnym istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że nim zostanie – odrodzi się w odpowiednich ku temu warunkach w patologicznej rodzinie i otoczeniu.

W naukach buddyjskich wymieniane są też inne możliwości odrodzenia w zależności od tego, jakie przeszkadzające emocje dominowały w naszym życiu. Jeśli była to głupota, to możemy odrodzić się jako zwierzę. Duma połączona z nagromadzeniem dobrej karmy prowadzi do odrodzenia w świecie potężnych istot duchowych zwanych bogami. Żyją oni w idealnych warunkach i bardzo długo, ale ich życie również przemija, a uświadomienie sobie w końcu tego faktu wywołuje ogromne cierpienie. Zazdrość powoduje odrodzenie w światach półbogów –

istot walczących między sobą o przeróżne dobra. Skąpstwo powoduje odrodzenie w świecie tak zwanych „głodnych duchów”, istot z ogromnymi brzuchami, które jednak nie są w stanie jeść i pić. Gniew rzuca nas w stany paranoiczne bardzo bliskie wyobrażeniom piekła.

Opisane wyżej stany są pewnego rodzaju metaforą, ale nie należy ich lekceważyć, Po śmierci ciała umysł pozbawiony jego wsparcia może generować tego rodzaju wizje, pozbawieni poczucia czasu może nam się wydawać, że trwają one bardzo, bardzo długo. Cierpienie odczuwane w tych stanach na pewno będzie prawdziwe. Jeśli chcemy uniknąć takich niespodzianek, to najwyższy czas zmienić samego siebie – zmienić tu i teraz korzystając z wolności i możliwości, jakie daje cenne ludzkie ciało.

Wracając do reinkarnacji; oczywiście nie ma mowy o odrodzeniu, czy też kontynuacji naszego obecnego „ja”, ono przecież nie istnieje, jako coś rzeczywistego, odrębnego od ciała i otoczenia. To „ja” znika wraz z rozpadem naszego ciała, zmysłów i stratą przedmiotów zmysłów, a w nowym wcieleniu budowane jest od nowa. Chyba nie tego jednak pragniemy, myślę, ż po prostu nie chcemy umierać, nie chcemy pozostawiać tych wszystkich wartości mentalnych, które zebraliśmy w ciągu życia i nazywamy naszym „ja”.

Niestety lub może na szczęście akurat, to nie jest możliwe. Na szczęście, bo pomyślcie - gdybyśmy żyli bardzo długo, tysiąc czy wiele tysięcy lat nie wspominając już o wieczności, to jak zmieniłby się nasz umysł? Po jakim czasie zatracilibyśmy kompletnie naszą tożsamość? Po jakim czasie mielibyśmy wszystkiego dość, gdy wszystko zostałoby już poznane i zrobione... Musimy pamiętać, że wszystko to, co w nadmiarze przynosi w ostateczności cierpienie. Również zbyt długie życie

okazałoby się cierpieniem. W takiej formie i w takich warunkach po prostu nie możemy żyć wiecznie, jak marzą sobie wyznawcy innych religii.
Jeśli ktoś boi się śmierci - tego końca istnienia obecnego „ja” - to na pocieszenie może pomyśleć sobie w ten sposób: „Nie było mnie przed narodzinami, a teraz jestem, po śmierci również będę, tylko nie JA, a całkiem nowa osoba, taka sama, jak ja na początku tego życia”. Marne to pocieszenie, ale zawsze jakieś...
Teraz jednak dodam, że wszelaka radość również może być przedwczesna, jeśli nasze czyny w życiu nie były pozytywne. Nic nie usprawiedliwi naszych teraźniejszych, złych czynów, nie da się obarczyć kogoś innego ciężarem naszych grzeszków, będziemy z ich powodu cierpieli, bowiem świadomość nowej istoty (następnego wcielenia) jest tą samą świadomością, którą posiadamy teraz, tylko, że pozbawioną wspomnień. Na szczęście Buddowie zostawili nam sposoby na zmniejszenie ciężaru złych czynów popełnionych z chciwości, gniewu i głupoty, jednym z tych sposobów jest skrucha – oczywiście musi ona być szczera.

*„Buddhowie i Patriarchowie otworzyli szeroko wielkie bramy współczucia, to jest potwierdzone, autentyczne wejście dla wszystkich istot, kto z ludzi i bogów nie mógłby w nie wejść? Choć skutki złych czynów muszą nadejść w jednym z trzech okresów czasu, skrucha pomniejsza ich ciężar, niszcząc złe czyny i przynosząc czystość.”*
*(Ehei Domen Zenji – Shushogi)*

Tak, więc w jakiś czas po śmierci jednej istoty rodzi się następna, kontynuacja wcześniejszej, ale pozbawiona pamięci o czynach poprzedni-

ka. Analogią mogą być znowu marzenia senne, w których, gdy kończy się jedno, zaczyna następne, czasem niezwiązane z poprzednim tematycznie, ale podobnie odczuwane. W procesie reinkarnacji jest podobnie; strumień świadomości łapie się następnego ciała, a wraz z nim następnych zmysłowych wrażeń całkowicie zapominając o poprzednich, ale zachowując jednak pewien schemat przetwarzania i reagowania na te wrażenia.

Reinkarnacja nie jest procesem niezależnym od naszej woli, czymś w rodzaju losu lub przeznaczenia, które bezwarunkowo musi się spełnić. Pamiętajmy, że na warunki przyszłego odrodzenia pracujemy w obecnym życiu bazując na fundamentach z poprzedniego. Te fundamenty nie są jednak zbyt mocne, są właściwie tylko szkieletem, który możemy zmieniać i rozwijać w określonym przez nas kierunku albo zbudować od nowa poprzez świadome działania. Buddyści dodatkowo, dzięki pewnym praktykom mogą kontrolować proces reinkarnacji nawet po śmierci materialnego ciała. Inni niestety nie mając wiedzy o możliwościach zmiany muszą się kręcić w kołowrocie wcieleń napędzanym przez ich własne uczynki, czasem tylko dziwiąc się, dlaczego na świecie jest tyle niesprawiedliwości i cierpienia?. Tłumaczą taki stan rzeczy losem lub niepoznawalną wolą Boga, przez co nie robią nic, by ten stan zmienić. Tymczasem nie ma tu żadnej kwestii kary i nagrody, żadnego niezmiennego i niepoznawalnego losu - przyczyna jest skutkiem, jesteśmy tym, czym się stwarzamy, w świecie, który stwarzamy. Tylko tyle i aż tyle, ale jak dobrze tłumaczy wszystkie zawiłości życia.

Dusza ludzka jest jak woda;
spada z nieba i do nieba wzlatuje,

i znów spada na ziemię,
wiecznie zmienna
Johann Wolfgang von Goethe

## ***Śmierć***

*Śmierć nie istnieje i narodziny nie istnieją* – to nauka Buddy

Śmierć? Oj! Nieprzyjemny temat, chyba, że ma się lat 20 i żadnych zobowiązań, za to głowę pełną ideałów. Niestety i w tym przypadku to już około 1/3 żywota z tyłu. Przed 20 sto latkami następne 20 lat bardzo szybkiego życia, choć jeszcze o tym nie wiedzą. Praca, kariera, rodzina, próby spełnienia marzeń, które zazwyczaj nie wychodzą, tak, jakbyśmy chcieli. To wszystko sprawi, że następne 20 lat przeminie błyskawicznie i niezauważenie. Wystarczy popatrzeć na swoich rodziców i wyobrazić sobie, że oni też mieli dwadzieścia lat, kiedyś...
Czas płynie szybko, jeśli patrzeć do tyłu, więc najczęściej nie patrzymy tylko zapełniamy umysł sprawami bieżącymi i planami na przyszłość... Przyszłość, która może nigdy nie nadejść.
Nie chcę straszyć i namawiać do porzucenia planów, a jedynie pragnę zwrócić uwagę na fakt, że myśli o przyszłości i nadmierne zaangażowanie w bieżącą walkę z rzeczywistością po prostu odbierają nam sporą część teraźniejszości, wyrywają  ją budując autostradę dla śmierci. Będzie po prostu tak, że obudzimy się mając lat powiedzmy sześćdziesiąt (i to jest bardziej pewne niż w banku) z myślą – o Boże zmarnowałem/

am życie na jakieś pierdoły. I co się wtedy pojawi? Ano pojawi się strach przed śmiercią. Kostuchna, Mroczny żniwiarz, czy jak ją tam inaczej zwą pojawi się w naszych myślach na pewno. Boimy się jej, ale przecież nie zawsze i nie wszędzie tak było. Kiedyś śmierć była częścią życia, nieprzyjemną, głównie dla tych, którzy musieli żyć po śmierci bliskich, ale jednak była bardziej wpisana w ludzką świadomość niż teraz. Obecnie nie myślimy o niej, nie staramy się by była godna i szybka, a raczej czynimy wszystko, by przedłużyć agonię, odsunąć nawet kosztem cierpienia to, co i tak jest nieuniknione i jak najbardziej naturalne. Wizja śmierci wywołuje strach i co znamienne, strach tym większy im wygodniej człowiek żyje, im więcej planów i koncepcji ma w głowie. Taki człowiek nie widzi już rzeczywistości, nie pojmuje prawdziwego życia, bo zerwał z nim związki dawno temu. Popatrzmy na siebie, przecież jesteśmy wiecznie młodzi, tak sugerują wszelakie reklamy, w których występują tylko młodzi ludzie, ładne ciuchy tylko dla młodych, w pracy też mamy być młodzi i uśmiechnięci, w filmach, gazetach, książkach, prawie nigdzie nie mówi się o starości, więc skąd mamy wiedzieć, że się zestarzejemy, i że trzeba na taką ewentualność się przygotować. Stąd strach, gdy nagle uświadomimy sobie istnienie starości i śmierci, taka myśl rozwiewa złudzenia o własnej nieśmiertelności i wiecznej młodości, sprawia też, że zaczynamy inaczej wartościować codzienne myśli, plany i działania.

Dlaczego piszę o tak nieprzyjemnych rzeczach? Dlatego, że Budda również szedł tą drogą. On, młody książę Siddhartha, prawie Bóg dla swych ziomków odkrył prawdę, że istnieje coś takiego, jak starość i śmierć i dzięki temu odkryciu poniekąd stał się Buddą. My też podróżując śla-

dami Buddy musimy zdawać sobie sprawę z istnienia nietrwałości, starości i śmierci. Podobno znany potwór nie jest straszny.

Teraz już o samym umieraniu.

W medycynie zachodniej przez stulecia obowiązywała definicja śmierci, jako ustanie krążenia i oddechu, nauki buddyjskie przesuwały tą granicę do około pół godziny od ustania oddechu. Obecnie śmierć definiuje się jako zanik aktywności pnia mózgu, czyli śmierć mózgu, a ta następuje w jakiś czas po ustaniu oddechu.

Według nauk buddyjskich, gdy umysł traci oparcie w ciele i zmysłach, to doznaje szoku i zapada w nieświadomość, jak podczas fazy głębokiego snu. Po jakimś czasie, przyjmuje się, że po około 70 godzinach umysł budzi się nawykowo nieświadomy śmierci ciała. Zaczynają docierać do niego wrażenia z zewnątrz, które nieskanalizowane przez zmysły odbierane są bezpośrednio przez umysł. Nawyk posiadania ciała powoduje, że umysł próbuje, tak jak dawniej dzielić wrażenia na dźwięki i obrazy, co powoduje spore zniekształcenia w postrzeganiu. Te nienaturalne zniekształcenia powodują spore zamieszanie w umyśle i wywołują stan niemal graniczący z paniką, podobnie jak w koszmarze sennym. Po pewnym czasie do umysłu dociera nieprzyjemna świadomość śmierci ciała, a to powoduje kolejną utratę przytomności. Gdy znowu się przebudzi nie panuje już nad własnym losem. W tym czasie z pamięci magazynującej wyłaniają się główne tendencje dominujące w umyśle za życia, nasze lęki i pragnienia i to one decydują o przeżywanych doświadczeniach. Te stany mogą być całkiem miłe lub skrajnie nieprzyjemne dla umysłu, coś jak pobyt w mitycznym raju i piekle. Umysł przeżywa to wszystko niczym we śnie, ale o wiele intensywniej i podobnie jak we śnie nie jest w stanie nad tym wszystkim zapanować.

Człowiek podświadomie pragnie jednak się obudzić, ale nie potrafi logicznie myśleć i decydować o wyborze doświadczeń. W tym stanie prowadzą go dominujące doświadczenia zebrane podczas życia. Przyciąga go to, co już zna, co jest do niego podobne i w ten sposób trafia do odpowiednich dla siebie rodziców.
Z nauk buddyjskich wynika jasno, że o formie i poniekąd miejscu przyszłego odrodzenia decydujemy teraz, w tym życiu. Teraz mamy kontrolę nad tym, co robimy i czym karmimy umysł. Nasze przyszłe odrodzenie jest naszą zasługą warto, więc świadomie o nim decydować teraz. Ci, którzy zdecydują się na podążanie buddyjską ścieżką mogą nawet za pomocą pewnych technik nauczyć się kontrolowania swych reakcji w fazie śmierci, podobnie, jak można nauczyć się świadomego kontrolowania snu.
W stanie śmierci lub inaczej bardo śmierci mamy również możliwość wyzwolenia, o czym wspomina „Tybetańska Księga Umarłych”, której część pozwolę sobie tutaj pokrótce streścić.
Zwykłe niepraktykujące istoty przechodzą przez typowy proces umierania. Celowo napisałem istoty gdyż doświadczenia śmierci są podobne dla wszystkich żywych stworzeń łącznie z człowiekiem.
Nasza fizyczna egzystencja powstaje na bazie pięciu elementów
–Ziemi jako element stały,
–Wody - wilgoć, płyny,
–Ognia - ciepło,
–Powietrza - ruch
–Przestrzeni
Tych pięć elementów tworzy naszą materialną formę w czasie życia.

W czasie śmierci rozpuszczają się one ponownie, czemu towarzyszą zewnętrzne i wewnętrzne znaki.
Kiedy element ziemi rozpuszcza się w element wody, mamy wrażenie, że jesteśmy przygniatani przez ogromną górę, słyszymy też nieznośny hałas.
Zewnętrzną oznaką rozpuszczania się elementu ziemi w element wody jest to, że nasze ciało traci siły i nie jesteśmy w stanie zachować pionowej pozycji. Nie możemy unieść ciała ani głowy i jesteśmy tak słabi, że nie potrafimy utrzymać niczego w rękach. Wpadamy w panikę, bo choć leżymy całkiem zwyczajnie, mamy wrażenie, że spadamy, i chcemy, żeby otaczający nas ludzie podtrzymywali nas, podkładali nam coś pod głowę itd.
Wewnętrznym znakiem jest wrażenie, że nasz umysł jest zmącony - nie możemy się już skoncentrować i jesteśmy pomieszani. Pojawia się też subtelne doświadczanie migotania.
Kiedy woda rozpuszcza się w ogień, mamy wrażenie, że zalewa nas powódź, która przychodzi ku nam jak ocean, słyszymy przy tym huk wody.
Na zewnątrz przejawia się to w ten sposób, że nasze ciało staje się suche. Usta i język wysychają nam coraz bardziej, niezależnie od tego ile pijemy. Wewnętrznym znakiem jest rozdrażnienie i gniew, czujemy się bardzo źle. Pojawiają się też zjawiska podobne do dymu.
Następnie element ognia rozpuszcza się w element powietrza, wrażenie jest takie jak gdyby wrzucono nas do ognistego piekła. Zewnętrznym znakiem nadejścia tej fazy jest zanikanie ciepła ciała. Nasz oddech staje się coraz chłodniejszy. Ciepło stopniowo opuszcza ciało - chłód przemieszcza się od stóp w kierunku głowy, aż staje się ono całkiem zimne.

Wewnętrznym znakiem jest narastające pomieszanie, czasami jeszcze nasz umysł jest jasny, ale nie możemy się już na niczym skupić.
Także całe postrzeganie zewnętrznego świata ulega na tym etapie zaburzeniu. Nie jesteśmy już pewni, czy coś widzimy, czy też nie. Pojawiają się też zwidy w postaci błysków czerwonego światła.
Kiedy wiatr rozpuszcza się w świadomość, odczuwa się takie przerażenie, jakby naraz rozległy się tysiące grzmotów.
Potem, kiedy ustaje oddech, element wiatru rozpuszcza się w świadomość. Najpierw oddychamy bardzo szybko, potem przez długi czas wydychamy powietrze i mamy wielkie trudności z ponownym wdechem.
W końcu robimy ostatni wydech i element wiatru rozpuszcza się w przestrzeń. Ponieważ w tym momencie znika podstawa naszej fizycznej egzystencji, również nasze zmysły, które w oparciu o nią funkcjonowały, zanikają. Teraz zaczyna się bezwolna wędrówka przez zawartość umysłu.
Wszystko zależy od wrażeń zgromadzonych za życia. Negatywne objawią się w postaci koszmarnych zjaw, demonów i upiorów, pozytywne mogą mieć postać bóstw lub nawet bliskich osób, które odeszły wcześniej. Świadomość bez strachu daje się prowadzić takim postaciom. Wszystko zależy jednak od poziomu samoświadomości umysłu, osoby z bardzo niskim jej poziomem mogą doświadczyć takiego pomieszania, że po prostu stracą przytomność.
Oczywiście wszystkie te efekty są jedynie projekcjami umysłu i jeśli praktykowaliśmy za życia to w tym momencie będziemy w stanie rozpoznać ich naturę i może nawet osiągnąć oświecenie.
Zazwyczaj jednak nie rozpoznajemy ich natury toteż po pewnym czasie ulegają one rozpuszczeniu.

Następnie pojawiają się kręgi różnokolorowego światła jako przejawy poszczególnych mądrości. W tym momencie również mamy możliwość wyzwolenia.
Jeśli się to nie uda to dalszy proces okaże się bezwolną wędrówką, której przebieg jest ściśle określony przez zebraną karmę. Umysł w tym stanie ciągle jeszcze przyzwyczajony jest do istnienia ciała, dlatego otacza się jego duchową atrapą niczym wspomnieniem. Potrafi widzieć, słyszeć i czuć. Posiada też wiele cudownych właściwości jak jasnowidzenie, poruszanie się w przestrzeni bez ograniczeń. W tym stanie bliscy zebrani wokół zmarłego mogą mu jeszcze pomóc przemawiając do niego i tłumacząc stan, w którym się znajduje. Sposoby pomagania zmarłym zostały opisane właśnie w „Księdze Umarłych”.
Według niej opisane wyżej doświadczenia trwają około 49 dni, ale sposób, w jaki się to odczuwa zapewne jest różny od naszego obecnego doświadczania upływu czasu.
Jedynym sposobem kontroli lub uniknięcia wyżej opisanych stanów jest odpowiednie postępowanie i trening umysłu za życia.

## *Nieustanne krążenie*

Każdy z nas wcześniej czy później zadaje sobie pytanie o sens i przyczynę istnienia, wielu po długich przemyśleniach, lub tylko intuicyjnie odnajduje go w religii, miłości, w akcie tworzenia i wielu innych rzeczach. Jednak, gdy głębiej się zastanowimy to widać, że są to cele i wyjaśnienia relatywne lub zastępcze, które tylko chwilowo zaspokoić mogą to dziwne poczucie braku, niespełnienia lub zwykłej ciekawości.

Na podstawie Lobpyn Tseczu Rinpocze „Cztery rodzaje bardo”

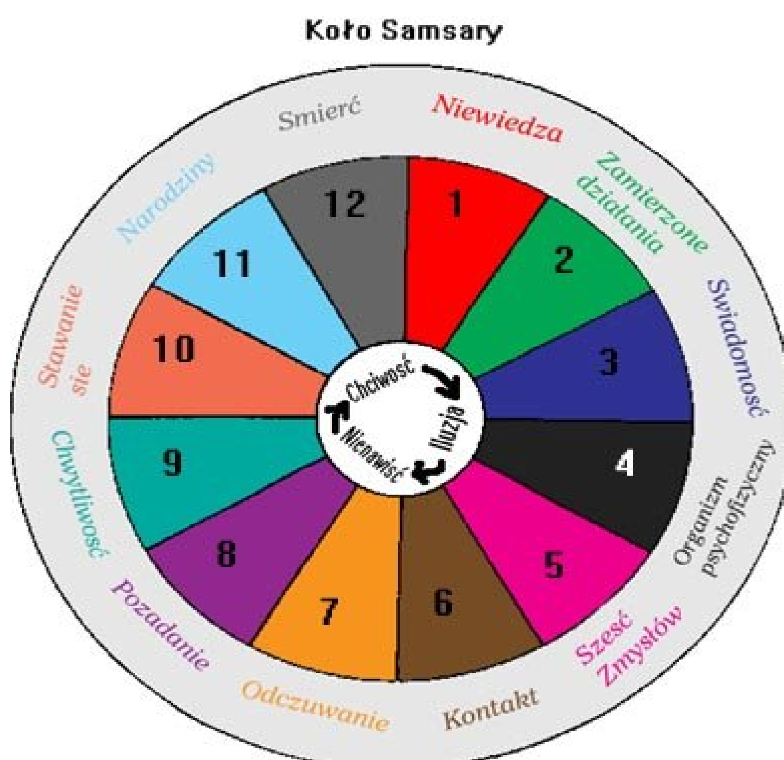
W dodatku nie da się uniwersalnie objąć nimi wszystkich istot, co oznacza, że nie są one ostatecznie prawdziwe. Tylko niektórzy domyślają się prawdy, reszta pozostaje przy swych koncepcjach lub po prostu kończy dociekania nie dochodząc do żadnych sensownych wniosków.
Nic w tym dziwnego, jak bowiem istota o umyśle ograniczonym koncepcjami materialnego istnienia mogłaby objąć niezwykłą złożoność życia i wszechświata nie mówiąc już o wyjściu poza jego ramy. Człowiek jednak jest uparty w poszukiwaniach prostego klucza obejmującego całość istnienia. Próbując różnych kombinacji naukowych czy religijnych tworzy sobie wytrychy mające otworzyć drzwi poznania. Niestety klucze oparte na nauce o zjawiskach materialnych nie pasują do sfery duchowej, która potrafi objawiać się w zjawiskowym świecie w sposób niewytłumaczalny dla współczesnej wiedzy. Natomiast klucze przedstawiane przez istniejące religie nijak nie chcą pasować do obserwowalnej rzeczywistości.
Gzie tkwi błąd?
Czy klucz uniwersalny nie istnieje, czy też może któryś z powyższych jest całkiem fałszywy?.
Okazuje się, że istnieje jeszcze jeden, taki, który naukowo opisuje zarówno to, co fizyczne jak i duchowe.
Tym kluczem jest „**Prawo zależnego powstawania**” (*Pratityasamutpada*). Krystalizacja oświecenia Buddy przedstawiona w pojęciach zrozumiałych dla zwykłego człowieka. (Tutaj na podstawie „Tybetańskiego Koła Życia”)
Gdy przyjrzymy mu się uważnie zauważymy prostą i skomplikowaną zarazem wizję. Wizję, która jest wielką w swojej wszechobejmującej

uniwersalności. Ta zasada naprawdę pokazuje nam, czym jest świat wokół nas. Ten klucz do całego uniwersum oparty jest na prostym prawie przyczyn i warunków. Jednak trzeba uważać by nie zwiodła nas pozorna prostota tej zasady, tutaj nie wystarczy logiczne rozumowanie bez oparcia w obserwacjach i zastosowaniach praktycznych, skutki działania tego prostego prawa są przecież niezwykle głębokie i skomplikowane.

Przejdźmy, zatem razem przez **dwanaście ogniw** współzależnego powstawania. Na razie teoretycznie i w przyspieszonym tempie, nauki zaś z tego wyciągnięte zastosujmy w prawdziwym procesie życia, naszym własnym kole współpowstawania.

Dla większej przejrzystości ogniwa, etapy, warunki (*nidana*) dzieli się na trzy wcielenia:

1.Życie dawniejsze – obejmuje 2 *nidana*
2.Życie obecne – obejmuje 8 *nidana*
3.Życie przyszłe – obejmuje 2 *nidana*



## 1.Życie dawniejsze

# I. Niewiedza

Pierwsze ogniwo - ignorancja - przedstawione jest przez ślepego człowieka idącego po omacku z kijem w ręku.
Właściwie człowiek ten nie jest ślepy, a jedynie błądzi w ciemnościach macając drogę swoją laską i potykając się, co krok na kamieniach. Jego pojmowanie świata zbudowane na tak skąpych informacjach jest bardzo dalekie od prawdy. To nawet nie jest wiedza, lecz wyobrażenie, takie jak w Chińskiej przypowieści o linie w ciemnościach. Bardzo łatwo jest ją pomylić z wężem. Lina jest prawdziwa i strach jest prawdziwy tylko węża nie ma.
Istoty błądzą w ciemnościach przez całe życie, uważając to za rzecz naturalną, przez co nawet nie potrafią wyobrazić sobie tak odmiennego stanu jak jasność.
Biegają bez celu mamieni przyjemnościami i nawet, gdy trafią na drogę to nie są zainteresowani, przecież według ich mniemania wszędzie i tak jest ciemność.
Na szczęście nie wszyscy tak postępują, ci, którzy zaufają drodze wychodzą w końcu z podziemi na światło dnia. To właśnie oni wracają by poprowadzić resztę istot ku wyjściu.
Tak, więc niewiedza jest brakiem oświecenia wynikającym z podstawowej niemożności zobaczenia prawdy. Jej odzwierciedleniem w codziennym życiu jest zwykły brak wiedzy wyrażany za pomocą poglądów i opinii. Wyobraźmy sobie jak wyglądał sposób postrzegania świata na przykład w średniowieczu, gdy strzygi, czarownice i diabły chodziły

swobodnie po świecie dokuczając na różne sposoby ludziom. Co trochę jakiś krasnal sikał do mleka, topielce podglądały baby myjące się w rzece, a nocą strach było wychodzić z chałupy, bo w pobliżu akurat wilkołaki śpiewały na głosy.
Współczesna nauka zmieniła, co prawda sposób postrzegania i oblicze świata, ale pewne upiory umysłu i tak pozostały pod postacią nietolerancji religijnej, rasowej czy płciowej. Znane przysłowie, „Gdy rozum śpi budzą się potwory" pięknie oddaje sposób ich powstawania.
Czymże one są jak nie brakiem wiedzy?.
Popatrzmy zresztą na siebie, ileż razy mylimy się, gdy próbujemy dopasować ludzi i sytuację do własnych poglądów. Szablony, które mamy w głowie nigdy nie będą w pełni zgodne z rzeczywistością, a przeprowadzona na ich podstawie ocena innych będzie, co najwyżej zbliżona do prawdy.
Taki sposób działania jest zwykłą interpolacją naszych własnych doświadczeń, lęków i nadziei. Projektujemy je na innych i uznajemy za prawdę zaślepiając się tym samym przed rzeczywistością.
Przykładów niewiedzy można by wymienić wiele, ale wszystkie one sprowadzają się do jednej podstawowej nieświadomości zasad Uwarunkowanego Współpowstawania - - faktu, że wszystko, co zjawiskowe jest uwarunkowane. Ta podstawowa niewiedza jest przyczyną zamierzonego działania.

## II. Zamierzone działania

Symbolem tego ogniwa jest garncarz lepiący swymi dłońmi gliniany garnek.

Wydawałoby się, że całkiem świadomie kształtuje on kawałek gliny nadając mu zamierzony kształt, ale wiadomo, że nie ma dwóch jednakowych garnków; każdy ma swój własny charakter, określony w pewnym stopniu przez fizyczne czynniki, ale przede wszystkim przez stan umysłu garncarza. Nasze życie jest podobne.

Czasami mamy wrażenie, że to my kształtujemy swoje przeznaczenie za pomocą aktów woli, kierowanych rozumowaniem, ale istnieje strumień naszej całej osobowości o wiele silniejszy niż rozum i to właśnie on nadaje kształt naszemu życiu w sposób, którego nie zauważamy całościowo. Jedynie stając się w pełni świadomymi biegu strumienia naszych czynów, słów i myśli możemy zacząć kształtować go zgodnie z naszą wolą.

Każdy powinien przede wszystkim poznać samego siebie by nie postępować jak człowiek z biblijnej przypowieści, który widzi drzazgę w oku bliźniego, ale nie widzi belki w swoim oku. Bez znajomości podstawowych tendencji swego charakteru trudno jest zachować kontrolę nad własnym losem nie mówiąc już o możliwości oświecenia. Tworzenie naprawdę wartościowych rzeczy wymaga wysiłku i kontroli w innym przypadku niewiedza poprowadzi nas jak marionetki.

Oczywiście nie można powiedzieć, że nieoświecone życie jest bezwartościowe, tak nie jest. Przecież nie składa się ono tylko i wyłącznie z ślepej pogoni za przyjemnościami. Każdy z nas ma jakieś głębsze doświadczenia i przebłyski samoświadomości. W innym przypadku poszukiwanie głębszej prawdy nie było by w ogóle możliwe.

Każde działanie tworzy skutki pozytywne lub negatywne w zależności od rodzaju czynów, ale każde działanie wynikające z niewiedzy staje się

przyczyną niekończącego się odradzania. Takie właśnie działania są przyczyną powstawania świadomości.

## 2.Życie obecne

## III. Świadomość

Przedstawiona jest pod postacią małpy, zwierzęcia, która ciągle skacze z gałęzi na gałąź w poszukiwaniu pożywienia i partnerów do kopulacji. Tak samo świadomość jest w ciągłym ruchu, ciągle poszukuje czegoś, co mogłaby złapać i uznać za swoje. Od samego początku już w łonie matki organizuje materię wokół siebie, której część staje się naszym „ja", reszta zaś światem zewnętrznym. Bez materii świadomość nigdy nie rozwinęłaby się w formy, które znamy pod postacią nas samych, to, co nazywamy rozwojem psychicznym jest procesem uprzedmiotowienia pierwotnej świadomości.

Tak, więc świadomość żywych istot powstaje i rozwija się w materii, ale naprawdę wcale nie musi być od niej zależna, bo przecież jest ona jedną z właściwości nieograniczonej przestrzeni umysłu.

*„Ludzki umysł ze swymi niekończącymi się zmianami jest niczym woda w strumieniu lub płomień świecy; niczym małpa skacze we wszystkie strony, nie ustając ani na chwile. Mądry człowiek, zdając sobie z tego sprawę, winien - jeśli chce osiągnąć Oświecenie - wyzbyć się wszelkiego przywiązania do ciała i umysłu."*

Budda

## IV. Organizm psychofizyczny

Współzależność materii i świadomości staje się przyczyną powstania organizmu psychofizycznego. Na Tybetańskim Kole Życia przedstawiony jest on pod postacią łodzi ze sternikiem i trzema wioślarzami na pokładzie. Jest to symboliczne opisanie żywej istoty:

- Łódź jako ciało
- Wioślarze jako czucie, postrzeganie i zamierzone działania
- Sternik natomiast jest świadomością

Jak widać w tym momencie grupa ta stanowi jedną zależną od siebie całość.

Rozpatrywanie ich w oddzieleniu od reszty nie ma sensu, łódź staje się pustą skorupą, wioślarze bez wioseł też są kimś innym a sternik nie ma już, czym kierować. Wszystkie przedstawione tu symbolicznie elementy nie są czymś stałym i niezmiennym. Żywa istota jest zbiorem współzależnych, wciąż zmieniających się procesów, z których żaden nie może istnieć bez pozostałych.

Dzięki takiej konstrukcji organizmu psychofizycznego człowiek może się uczyć i rozwijać, nikt nie może powiedzieć, że jest „niereformowalny” lub, że „nie można zmienić natury człowieka” zaprzecza wtedy możliwości wszelkiego rozwoju. Człowiek, co najwyżej może nie chcieć się rozwijać, a swoje lenistwo usprawiedliwia różnymi bezsensownymi powiedzonkami, ale w zasadzie jest to osobna sprawa każdego z nas.

Inteligentna osoba potrafi zanalizować samą siebie, dzięki czemu jest w stanie kształtować swą osobowość, a to jest właśnie krok do całkowitego przekształcenia, jakim jest oświecenie.

W buddyzmie istnieją metody poznawania i kontemplacji elementów składających się na naszą osobowość. Takie praktyki bardzo pomagają zrozumieć nierzeczywistość istnienia, pozwalają poczuć powiew wolności wynikający z odpuszczenia sobie przywiązania do ciała i jego nawyków. Dzięki temu zanikają pewne lęki, kompleksy czy zmartwienia, umysł potrafi się otworzyć i rozumieć innych ludzi, daje to nam moc pomagania innym i czerpania prawdziwego zadowolenia z takich czynów. Ta praktyka jest elementem większej całości, która ma na celu oczyszczenie wszystkich procesów tak by stały się one w pełni świadome i kontrolowane.

Wracając do głównego tematu. Rozwijająca się świadomość potrzebuje pośredników, takich sensorów, dzięki którym mogła oglądać i komunikować się z zewnętrznym światem, zatem w zależności od warunków, w których przyjdzie jej bytować (te określane są w poprzednim wcieleniu) wytwarza odpowiednie rodzaje zmysłów.

## V. Sześć zmysłów

Przedstawia je dom z pięcioma oknami i drzwiami wejściowymi.

Okna symbolizują pięć zmysłów fizycznych służących do postrzegania zewnętrznych form drzwi zaś są umysłem, który uważany jest za organ postrzegania obiektów mentalnych. Nie na darmo mówi się „szósty zmysł" w przypadkach, gdy intuicyjnie wyczuwamy zagrożenie lub potrafimy rozwiązać trudny problem bez logicznej analizy. To właśnie jest krótkotrwała komunikacja z wewnętrzną mądrością umysłu wspólną nam wszystkim.

Żaden ze zmysłów nie funkcjonuje w oddzieleniu od ciała i otoczenia, nie są one czymś samodzielnym istniejącym niezależnie. Rzeczywistość

na zewnątrz i wewnątrz nas jest jedna i niepodzielna zmysły natomiast wprowadzają sztuczny podział informacji krążącej w umyśle. Część przetwarzają na obraz, część w dźwięk resztę w czucie i smak. Umysł przyjmuje to za prawdę i tylko czasami zwłaszcza u artystów samoistnie występują zjawiska słyszenia kolorów i widzenia dźwięku. Nie jest to czymś nienormalnym po prostu umysły takich osób nie przywiązują większej wagi do sztucznych podziałów, są tak jakby bliżej własnej prawdziwej natury.
Niemniej jednak zmysły stwarzają uwarunkowania, w zależności, od których powstaje postrzeganie, czyli kontakt.

## VI. Kontakt

To symboliczny obrazek przedstawiający mężczyznę i kobietę obejmujących się wzajemnie. Obrazowo przedstawiony tutaj związek zmysłów z zewnętrznym i wewnętrznym światem tworzy akt postrzegania, który staje się albo przyczyną kłopotów albo kluczem do wyzwolenia. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób reagujemy na wrażenia, jak je postrzegamy i jakie działania one wywołują.
Kontakt sam w sobie nie jest dobry czy zły, taki podział następuje dopiero w umyśle zależnie od stanu świadomości odbierającego. Umiejętność pozytywnego odbierania wrażeń można w sobie wykształcić wystarczy szukać pozytywnych cech w każdym, nawet nieprzyjemnym zjawisku. Bardzo pomocne okazuje się być częste obcowanie z naturą i sztuką. Umysł oczyszczony przez taki kontakt widzi jaśniej jest bardziej wrażliwy i pozytywnie dostrzega inne aspekty życia. Przez kontakt z pięknem pobudzane są też wyższe uczucia, wiadomo, że ludzie rozumiejący i kochający naturę w zasadzie nigdy nie są potworami.

Skutkiem kontaktu jest odczuwanie.

## VII. Odczuwanie

Przedstawione jest jako człowiek ze strzałą w oku.

Akt postrzegania wywołuje w nas różne uczucia – przyjemne, niemiłe bądź po prostu obojętność. Rodzaj tych uczuć zależy od wielu czynników i nie jest jednakowy dla wszystkich ludzi, co najwyżej może być zbliżony w obrębie danych kręgów kulturowych, co i tak nie pozwala generalizować tematu.

Często jest tak, że to, co jedni uważają za wyjątkowo nieprzyjemne czy wręcz odrażające na innych nie robi najmniejszego wrażenia. W odwrotnej sytuacji jest podobnie widać to na przykład w sposobie dobierania partnerów seksualnych, nie każdy musi się podobać wszystkim, jak mniemają niektórzy zazdrośnicy. W naszych czasach za sprawą łatwego przepływu informacji zauważa się jednak pewną unifikację, promocja pewnych typów urody czy design przedmiotów lansowany w mediach wpływa na wyobraźnię i wytwarza w umyśle pewne schematy, które staramy się projektować na wszystko wokół. Taki sposób postrzegania świata stwarza złudzenie, że uczucia są niejako przypisane do przedmiotów, osób czy czynności, co jest oczywistą nieprawdą i przesłania nam prawdziwy świat.

W praktyce buddyjskiej jak i w życiu ważne jest bycie świadomym rodzaju uczuć wywoływanych przez kontakt zmysłowy, bowiem właśnie w tym miejscu stoi furtka do wyzwolenia. Nie znaczy to oczywiście, że z uczuciami należy walczyć, one też są częścią rzeczywistości i mogą być wykorzystywane na drodze do oświecenia. Wystarczy je zauważać i

przeżywać świadomie tak by nie fałszowały naszego postrzegania i nie stały się przyczyną krzywdy innych istot.
Gdy brakuje świadomego postrzegania to odczucia wywołują najróżniejsze reakcje np. to, co nam się podoba staje się przyczyną pożądania lub przywiązania za tym znowu idzie strach przed utratą. To, co wydaje się niemiłe wywołuje odrazę chęć ucieczki, strach lub agresję. W miarę jak umysł staje się coraz bardziej napięty odczuwamy coraz większe podniecenie bądź ból, które wiążą nas w błędnym kole cierpienia. To właśnie kieruje naszymi czynami nie obiektywne osądy. W tym wszystkim jest jedna piękna rzecz, człowiek w imię wyższych idei potrafi przezwyciężyć te uczucia, przeciwstawić się im a z tego właśnie rodzą się wszelkie bohaterskie czyny, będące źródłem inspiracji dla innych.
Na co dzień jednak bez motywacji i znajomości prawdy dajemy się kierować silnym uczuciom, czasem nawet ich ofiarą padają ludzie o bardziej rozwiniętej świadomości, trudno, bowiem bez odpowiedniego treningu zapanować nad skłonnościami rozwijanymi od dzieciństwa. Często nawet świadomie dajemy się ponieść emocjom usprawiedliwiając je błahymi wymówkami.
To jak z rzucaniem palenia. Każdy wie o jego szkodliwości, wiadomo też, że zapalenie jednego pociąga za sobą następne, ale umysł zwiedziony przez pożądanie celowo pomija te fakty i szuka wszelkich możliwych wymówek byle tylko zapalić. Zazwyczaj zwala się winę na uzależnienie chemiczne, choć to zaledwie część prawdy. Istnieje, bowiem coś takiego jak wolna wola, a uzależnienie jest po prostu zaprzeczeniem jej istnienia. Jeśli ktoś naprawdę i szczerze chce rzucić palenie, to rzuci, kłopot z tym maja ci, którzy wcale nie są tak do końca przekonani. Po pierwsze należy odpowiedzieć sobie uczciwie na pytanie: chcę, czy nie chcę pa-

lić? Potem rzucić bez etapów przejściowych. Pomocna może się okazać trening uważności i medytacje dzięki nim, bowiem możemy zauważyć moment, gdy pożądanie próbuje nas zwieść różnymi wymówkami.
Wracając do tematu.
Trening uważności pozwoli nam zauważyć rodzaj uczuć pojawiających się w wyniku kontaktu, możemy wtedy jasno ocenić czy dana rzecz naprawdę dostarczy nam tego, co potrzebujemy czy tylko nam się wydaje, że może tego dostarczyć. Jasno będzie też widać czy zdobycie jej nie będzie się wiązało z czynnościami krzywdzącymi innych lub czy nie naruszy to innych zasad moralnych.
W tym właśnie momencie uzyskujemy władzę nad własnym losem, możemy świadomi skutków wybierać czy podążymy za prawdą czy też pozwolimy poprowadzić się złudzeniom, niczym psy na smyczy.
Wolność leży w zasięgu ręki jednak, choć brzmi to paradoksalnie to droga do niej prowadzi przez **najwyższą dyscyplinę**. To właśnie opisana wcześniej dyscyplina moralności i medytacji sprawia, że w ogóle jesteśmy w stanie wybierać oraz to, że wybierzemy słuszne, wyzwalające działanie.
Jeśli mimo pożądania wybierzemy pozytywne czyny to tworzymy zasługi, które na pewno zaowocują szczęściem w tym lub następnym życiu i przyczynią się do wyzwolenia. Negatywne natomiast sprowadzą cierpienie, być może nie od razu, ale na pewno oddalą nas od ścieżki do oświecenia. Samo poddanie się uczuciom (byle świadomie) nie jest jeszcze niczym złym to, bowiem zależy od rodzaju tych uczuć i czynów, które wywołują. Tak naprawdę liczy się tylko stan umysłu i poziom jego samoświadomości. Jeśli nie chcemy zmieniać swego życia to nie musi-

my nic robić, ale przynajmniej będziemy mieć uczucie władzy nad nim, wolność i potencjalną możliwość wyzwolenia.
To jak ważny jest świadomy wybór zobrazowane jest w Żydowskiej opowieści o **Adamie i Ewie**. Ich świadomy wybór stał się przyczyną powstania grzechu pierworodnego. Pamiętacie zapewne, gdy wszechmocny Bóg nie wiedzieć, czemu zasadził w Edenie kuszące, ale zakazane drzewo z owocami wiedzy o dobru i źle.
To nieco perfidne działanie miało wystawić na próbę lojalność pierwszych ludzi, którym Bóg zakazał jeść z owego drzewa. Adam i Ewa doskonale wiedzieli o zakazie, ale pożądanie pod postacią węża tak ich omamiło, że znaleźli sobie wymówkę właśnie w postaci owego węża. Zjedli zakazane owoce mając świadomość zakazu, w ten sposób wybrali nieposłuszeństwo wobec Boga, a ten ich ukarał poniekąd słusznie. Cała ta historia ciągnie się ponoć za nami od tysięcy lat jak smród...
W praktyce buddyjskiej wykorzystujemy możliwość świadomego wyboru w celu przekształcenia samego siebie. Stopniowo przyhamowujemy nawykowe reakcje i nakierowujemy nasze uczucia na nowe bardziej pozytywne obiekty, co spowoduje rozwój pozytywnego postrzegania i zanik negatywnych odczuć. Po pewnym czasie będziemy w stanie pokonać wszelkie uwarunkowania i być może doświadczyć najwyższego stanu – oświecenia. Taka postawa w życiu codziennym też zapewne się przyda, szybko zauważycie pozytywne zmiany w doświadczaniu samych siebie i innych ludzi.
Jest takie powiedzenie, że „ciało jest obrazem duszy", prawdziwe w pewnym sensie. Nawet osoby niepasujące do aktualnych kanonów piękna, jeśli tylko są wesołe i do wszystkiego podchodzą z optymizmem

postrzegane są jako bardzo atrakcyjne a ich inspirujący sposób bycia daje szczęście całemu otoczeniu.
Dość przekonywania, na razie nasz niewytrenowany umysł zapewne poddaje się nabytym skłonnościom i na ich podstawie reaguje, w ten sposób zależnie od odczuwania powstaje pożądanie.

## VIII. Pożądanie

Na ilustracji przedstawiającej to ogniwo widać kobietę podającą napój mężczyźnie. To bardzo wieloznaczny obrazek i w zasadzie nie bardzo wiadomo czy mężczyzna bardziej pożąda napoju czy kobiety. Gdyby był naprawdę spragniony zapewne sam sięgnąłby po wodę, wygląda, więc na to, że pragnienie jest tylko pretekstem, być może wziąłby z rąk kobiety i węża gdyby ta mu go podawała.
Pożądanie sprawia, że zaczynamy w wyobraźni przypisywać przedmiotom moc zaspokajania nas w sposób dla nich niemożliwy. Mężczyźnie na obrazku nie chce się pić, ale bierze napój niby jakiś afrodyzjak, który w wyobraźni połączy go z kobietą. Pożądanie jest czymś więcej niż tęsknotą za zaspokojeniem przedmiotowych pragnień, jest złudzeniem, że posiadanie obiektu pożądania zaspokoi nas w głębszym, uczuciowym sensie. Wyobrażamy sobie, że stan posiadania da nam szczęście, co jednak się nie staje, bowiem zaraz po początkowym, krótkim okresie radości przedmiot staje się obojętny, a my zwracamy swą uwagę na następny obiekt pożądania. W naszych czasach to zjawisko stało się już niemal chorobą, którą dla niepoznaki przedstawia się jako godną pozazdroszczenia przypadłość „ludzi sukcesu”. Mam na myśli zakupocholizm, chorobę ubogiej uczuciowo warstwy społeczeństwa.

Ci biedni ludzie ciężko pracują całymi dniami i nocami zaniedbując najbliższych by potem w nielicznych wolnych chwilach ten brak kontaktów uczuciowych rekompensować sobie kupowaniem całej masy niepotrzebnych przedmiotów.
Przedstawiłem problem w wielkim uproszczeniu, ale chyba nie trudno sobie dopowiedzieć inne jego aspekty. Nietrudno tez zauważyć efekty tej choroby zwłaszcza w zachowaniu dzieci, które szukając akceptacji i zrozumienia wpadają w sidła sekt, grup przestępczych czy też narkotykowego świata.
Pogoń za dobrami materialnymi stała się wręcz obsesją tych, którzy posiadają pieniądze, a modelowym stylem życia dla tych, którzy mamony nie posiadają.
Jest to sztucznie napędzana koniunktura, której raczej nie da się uniknąć w społeczeństwach zorientowanych konsumpcyjnie. Nie pozwala na to system gospodarczy. No cóż taka jest cena wygody i dobrobytu, dlatego ważna jest kontrola nad sobą byśmy nie dali się do końca skołować pożądaniu.
Nie chodzi o to, że posiadanie jest złem tylko o to by zachować umiar, dbać też o rozwój wyższych uczuć i troszczyć się o tych, którym się gorzej wiedzie.
Nie zapewni nam tego żaden system gospodarczy czy polityczny tylko my sami możemy pomóc sobie nawzajem.
Cóż, więc czynić?
Oto jedna a nauk buddyjskich:
*„Zachłanność rodzi się z błędnego wyobrażenia o satysfakcji, gniew z błędnej oceny spraw swoich i otoczenia, głupota z niezdolności do stwierdzenia, jakie postępowanie jest właściwe. Zachłanność, gniew i*

*głupota stanowią, zatem źródło wszelkiego ludzkiego nieszczęścia. Aby je usunąć należy praktykować nauki Buddy, ćwiczyć koncentracje umysłu i osiągać mądrość. Przestrzeganie nauk usuwa zachłanność, właściwa koncentracja umysłu usuwa gniew, a mądrość usuwa głupotę.”*
Tak, więc gdy zabraknie wyższych uczuć oraz kropli samoświadomości pożądanie doprowadzi do zachłanności i lgnięcia do przewartościowanych przedmiotów.

## IX. Chwytliwość

Przedstawiona jest jako człowiek zrywający owoc.
Nawiązując do tradycji chrześcijańskiej przypomnę, że Ewa też zerwała owoc, czego skutkiem było wygnanie jej wraz z mężem z raju i cierpienia wielu pokoleń ludzkich do dnia dzisiejszego.
Pożądanie doprowadziło człowieka do działania, który nie zważając na nic musi posiąść przedmiot swych pragnień i... Posiada go, często po drodze krzywdząc inne istoty, których albo w zaślepieniu nie zauważa, albo w swej niewiedzy uważa za niższy gatunek nie warty uwagi.
Jaskrawym przykładem skutków takiego postępowania jest występująca w skali globalnej degradacja środowiska, wymieranie całych gatunków zwierząt i roślin.
Na konsekwencje takiego postępowania rodzaj ludzki nie będzie musiał długo czekać, wszystkich nas dotkną jego skutki i na pewno nie będzie to nic przyjemnego.
Warto sobie uświadomić, że przyczyny owych globalnych przeobrażeń tworzy każdy z nas osobiście w codziennym życiu, czy to jadąc samo-

chodem do pobliskiego sklepu, wybierając towary czy pozbywając się odpadków. Są to chyba fakty znane wszystkim, problem w tym by troskę o środowisko przedłożyć ponad własną chwilową wygodę i pozbyć się myślenia typu - „Po nas choćby potop”.

Nawet, jeśli ktoś nie może uwierzyć w buddyjskie nauki o reinkarnacji to mimo wszystko powinien pomyśleć perspektywicznie o losie swych dzieci, przecież chyba każdy rodzic chce dla swoich pociech jak najlepiej. Wiara w to, ze rząd lub jakaś siła wyższa sprawi cud i przemieni naszą staruszkę ziemię w raj jest niestety tylko naszą wymówką lub złudzeniem.

Jak mówił Budda sami jesteśmy odpowiedzialni za swój los.

Tak, więc pożądanie prowadzi do działania, które zazwyczaj oznacza zdobycie upragnionej rzeczy, a gdy już jesteśmy posiadaczami to zazwyczaj rodzi się w nas przywiązanie do posiadanych dóbr czy ludzi. Zachowujemy się tak, jakby faktycznie coś mogło do nas należeć w dodatku na zawsze.

*„Rzeczy nie przychodzą ani nie odchodzą; nie pojawiają się i nie znikają; nie można wiec ich zdobyć ani stracić.”*
*Budda*

W przypadku przedmiotów jest to całkiem niemądre, pracujemy i otaczamy się sprzętami często je wymieniamy na nowsze, modniejsze modele, a życie ucieka. Wolimy mieć niż być i tym samym zatracamy całkowicie sens istnienia.

*„Bogaci czy biedni, ludzie martwią się o pieniądze; cierpią przez ubóstwo i cierpią przez bogactwo. Ponieważ ich życiem kieruje chciwość, przeto nigdy nie są zadowoleni ani usatysfakcjonowani.”*
*Budda*
Na skutek przywiązania do rzeczy rodzi się strach przed ich utratą, który tłumi nasze pozytywne odruchy szczodrości, współczucia chęć pomocy innym. Sprawia, że często zachowujemy się wobec innych ludzi tak głupio jak to tylko możliwe.
Nadmierny stan posiadania (to rzecz względna, wśród głodnych bogaty jest ten, który ma kromkę chleba) sprawia nierzadko, że wbijamy się w niczym nieuzasadnioną dumę jak gdyby przedmioty podwyższały naszą ludzką wartość.
To oczywiście dla mądrych ludzi jest żałosne i śmieszne zarazem, ale my mimo wszystko rośniemy i rośniemy w dumie a inni ludzie wydawałoby się, kurczą się, stają się tacy malutcy, że w zasadzie przestajemy ich zauważać. Kiedyś jednak przychodzi moment prawdy i zauważamy, że sąsiad kupił swemu dziecku lepszy samochód niż ten, który sami posiadamy i który był powodem naszej „chwały”.
I co? Balonik nagle flaczeje, przychodzi opamiętanie albo zazdrość i kręcimy się dalej w kole cierpienia.
Oczywiście bardzo uogólniam, ale mimo wszystko takie zachowania można zaobserwować bardzo często w każdej klasie społecznej niezależnie od poziomu wykształcenia.
Innym rodzajem chwytliwości jest przywiązanie do rozmaitych, najczęściej mających mało wspólnego z prawdą poglądów. Pogląd, jak sama nazwa wskazuje nie jest wiedzą, a jedynie naszym wyobrażeniem stanu faktycznego zbudowanym najczęściej na opiniach innych ludzi. Jest to

po prostu modyfikacja podstawowej niewiedzy. Czyny oparte na poglądach mają najczęściej taka wartość jak same poglądy. Są, więc bardzo często błędne i krzywdzące innych. Niestety te czyny, poglądy oraz rodzaj przedmiotów i ludzi, do których lgniemy tworzy schemat świata, w którym przyjdzie nam kiedyś żyć. Pamięć tych wszystkich czynników zgromadzona jest w umyśle, który nieświadomie wybiera model świata zgodny z utrwalonym schematem.

## X. Stawanie się

Można by podsumować przysłowiem „Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz”.
Chyba dobrze określa to sytuację, w której się obecnie znajdujemy. Wszystko, co do tej pory opisałem było modelowaniem obecnie przeżywanej rzeczywistości. Upartym dążeniem do fizycznego odrodzenia się, które kończy się, gdy dochodzi do zapłodnienia w łonie matki. Zapłodnienie jest efektem dążenia bezcielesnej świadomości do odrodzenia się w określonych warunkach. W tym momencie są już fizyczne podstawy nowej istoty- materiał genetyczny ojca i matki oraz świadomość. Tak, więc według nauk Buddy możemy już mówić o istocie ludzkiej.
Konsekwencją zapłodnienia i późniejszej ciąży są narodziny.

### 3.Życie przyszłe

## XI. Narodziny

Symbolem tego ogniwa jest kobieta rodząca dziecko. Jest to jasne i zrozumiałe dla wszystkich nie wymaga, więc komentarzy.

## XII. Śmierć

Tak jak i wszystko we wszechświecie tak i ludzkie życie podlega procesowi przekształcenia, jakim jest rozpad i śmierć (przy czym śmierć i starość są tu tylko reprezentantami wszystkich przykrych rzeczy powstających w wyniku narodzin). Rozpoczyna się to już w momencie narodzin aż do śmierci, podczas której umysł oddziela się od ciała i pogrąża się w fundamentalnym stanie nieświadomości (niewiedzy).

Nie piszę tu o końcu istnienia, bowiem jeśli coś nie powstaje i nie istnieje naprawdę to nie może też się zakończyć. Znacie powiedzenie, że „nic w przyrodzie nie ginie", nie zmienia też właściciela, a jedynie kręci się w wielkim kole przemian – Kole Istnienia. Od nas zależy tylko czy będziemy kręceni, czy też sami będziemy sterować.

Teraz w skrócie całe dwanaście ogniw:

*„Niewiedza jest przyczyna działania; działanie jest przyczyna świadomości; świadomość jest przyczyna nazwy i formy; nazwa i forma jest przyczyna sześciu organów zmysłów; sześć organów zmysłów jest przyczyna kontaktu; kontakt jest przyczyna doznania; doznanie jest przyczyna pragnienia; pragnienie jest przyczyna lgnięcia; lgnięcie jest przyczyna istnienia; istnienie jest przyczyna narodzin; narodziny są przyczyna starości i śmierci, żalu i cierpienia.*
*Budda*

**Co jeszcze?**

Mógłby ktoś powiedzieć, że pomiędzy narodzinami i śmiercią powinno być jeszcze trzynaste ogniwo – życie. Powinno i jest, tym ogniwem jest całe koło. Być może jako część innego, jeszcze większego koła.

## *Wybrane nauki*

***„ Każdy jest panem samego siebie, jest dla siebie oazą. Każdy powinien przede wszystkim zachować kontrolę nad sobą.”***

Budda uświadamia nam, że każdy sam tworzy swoje życie, nie ma nikogo, kto mógłby sobie rościć uzasadnione pretensje do władzy nad nami. Wszyscy w istocie jesteśmy tym samym – przestrzenią umysłu. To oznacza wolność i jeśli sami nie uznajemy czyjejś władzy to tak naprawdę nikt nie może nami kierować. Każdy posiada wolność wyboru opartą nie na zewnętrznym świecie, ale na wolności umysłu. Nie można nas do niczego zmusić. Owszem, człowieka można do tego stopnia ogłupić, że będzie coś czynił wbrew własnym przekonaniom, można go zastraszyć lub zmusić fizycznie, gdy jego umysł jest słaby, a ego szuka oparcia w zjawiskowym świecie. Historia jednak uczy, że ludzi świadomych swej wolności nawet tortury nie zmuszą do zmiany przekonań czy też czynów z nimi niezgodnych. Chyba, że dla słabego człowieka przemoc stanie się wymówką do uległości.

Tak naprawdę to umysł kontroluje materię, nie odwrotnie. To on sprawia, że człowiek potrafi bardzo wiele znieść, potrafi nawet umrzeć za

słuszną sprawę, jeśli tylko jest naprawdę i szczerze przekonany o jej słuszności.
Jednak, gdy umysł jest słaby, to nawet duża siła fizyczna nie pomoże w prawdziwie trudnej sytuacji. Każdy pewno zna przykłady, w których zwykli ludzie w pewnych sytuacjach stawali się bohaterami dokonującymi heroicznych czynów, podczas gdy ci, którzy powszechnie uważani byli za silnych załamywali się i zawodzili. Historia zna mnóstwo takich przypadków, a jeszcze więcej pozostaje ukrytych. Zwłaszcza kataklizmy czy wojna odkrywa całą prawdę o człowieku, wyciąga z nas zarówno najniższe instynkty jak i najszlachetniejsze uczucia mające odbicie w bohaterskich wyczynach, gdy jeden człowiek poświęca się dla drugiego.
To wszystko sprawia siła umysłu, dzięki niemu człowiek potrafi nie tylko zapanować nad strachem i instynktami, ale też może wykrzesać z siebie siły, których istnienia nie podejrzewał nawet. Przypominają mi się pewne badania ochotników w stanie hipnozy, gdy pod wpływem sugestii ludzie o przeciętnej sile fizycznej zwiększali ją kilkukrotnie do poziomu, którego nie powstydziliby się Strongmeni. W odwrotnym kierunku było podobnie.
Wszystko jest kwestia nastawienia, gdy brakuje woli to nawet najprostsze czynności stają się trudnymi problemami.
Cała wolność i ograniczenia istnieją w umyśle tyle, że wolność jest naturalna, a przeszkody stwarzamy sami przez różne koncepcje i poglądy.
To umysł jest oazą, w której można odnaleźć dystans do problemów życia. Takiej oazy nie znajdziemy nawet w rodzinnym domu, jeśli zabraknie jej w nas samych.
Tybetańskie przysłowie mówi:

,”Jeśli *problem da się rozwiązać, to nie ma się, czym martwić, jeśli zaś rozwiązać się nie da to zmartwienie nic nie pomoże”*

*„Nawyk postrzegania rzeczy jako pozytywne lub negatywne powstaje w umyśle. Łańcuch emocji w rodzaju lubię – nie lubię, pragnę nienawidzę, tworzy coraz więcej bólu czy pożądania.”*

Tak, więc spokój i dystans do problemów można odnaleźć jedynie w umyśle, gdy przestaniemy czepiać się koncepcji własnego”Ja”.
Gdy już naprawdę staniemy się świadomi swej wolności to wtedy otwiera się realna szansa by pomóc innym w ich problemach. Warunek uświadomienia sobie swojej mocy jest konieczny by nasze postrzeganie i działanie nie było zgodne z Biblijnym powiedzeniem:

„Widzisz źdźbło w oku brata swego, a belki w swoim oku nie widzisz...”

Nie jest to łatwe, bowiem nasze ego sprawia, że jesteśmy bezkrytyczni wobec siebie, nie dopuszczamy do świadomości swoich wad. To czyste tchórzostwo, boimy się spojrzeć na samych siebie by nie odkryć niechcianej prawdy, dlatego tak łatwo przychodzi nam widzenie i krytykowanie wad innych ludzi. Dzięki temu czujemy się dowartościowani. Porównywanie się z innymi przynosi ulgę, wmawiamy sobie, że nie jesteśmy najgorsi, ale tak naprawdę jest to fałsz wynikający ze strachu. Gdy w ten sposób będziemy postrzegali samych siebie to nigdy nie będziemy szczęśliwi, nigdy też nie będziemy panami własnego losu.
Dlatego też Budda mówi:

Tulku Thondup „Uzdrawiająca Moc Umysłu”

*"Dobrego przyjaciela, który wskazuje nasze błędy lub wady, należy cenić tak, jakby odkrywał przed nami sekret ukrytego skarbu"*

My jednak nie lubimy takiego postępowania, przecież wszyscy inni są gorsi od nas... I dalej trzymamy się swych złudnych przekonań.
Działanie kierowane takimi fałszywymi osądami siebie i innych nigdy nie będzie właściwe, dlatego dopóki nie pozbędziemy się porównań i opinii na nich opartych, dopóty los będzie kierował nami a nie odwrotnie.

***„Tajemnica zdrowia, tak umysłu, jak i ciała, polega na tym, by nie rozpaczać nad przeszłością, nie martwić się o przyszłość ani nie uprzedzać kłopotów, lecz żyć chwilą obecną mądrze i poważnie."***

Naszym głównym problemem jest to, że nie potrafimy żyć tu i teraz. Gdy teraźniejszość nie pasuje do obmyślonych koncepcji wracamy myślami do przeszłości. Wspominamy, często idealizując chwile przeżyte dawniej lub na nowo przeżywamy przeszłe porażki i upokorzenia. Zadręczamy się wspomnieniami nie zauważając, że stan przygnębienia, w który się wprowadzamy wpływa na nasze teraźniejsze działania. Przykre wspomnienia odbierają wiarę w nasze możliwości, zaniżają samoocenę, sprawiają, że stajemy się smutasami, od których odsuwają się teraźniejsi znajomi. W ten sposób teraźniejszość też staje się smutna i nieudana, co tylko utrzymuje nas w przekonaniu o własnym nieudacznictwie i nakręca koło cierpienia.

To oczywiście przejaskrawiony, ale w sednie prawdziwy przykład tego, w jaki sposób tworzymy własne życie.
Drugim błędem jest zbytnie zamartwianie się przyszłością, snucie wielkich planów, które jeśli się nie sprawdzą wprawiają nas w przygnębienie. Mam znajomego, którego manią jest przewidywanie i tworzenie drobiazgowych planów każdego działania, na przykład wakacyjnych wyjazdów. Pamiętam jego słowa, gdy po któryś tam „nieudanych" wakacjach (z powodu pogody) stwierdził, że „jeśli zbytnio się nastawia na piękną wakacyjną pogodę to ta na przekór jest bardzo nieudana". Tak jakby cały świat z pogodą włącznie kręcił się wokół niego i z premedytacją robił psikusy. Ten człowiek nigdy nie jest zadowolony, był w pięknym miejscu na wakacjach, ale całą radość z wyjazdu przesłoniła mu pogoda.
Tak to już z nami jest, planujemy, nastawiamy się, a gdy splot okoliczności zniweczy plany stajemy się nieszczęśliwi. Nie chcę przez to powiedzieć, że planowanie jest złe. Wręcz przeciwnie jest bardzo potrzebne tylko zbytnie przejmowanie się i nastawianie na to, że wszystko pójdzie według naszej myśli jest błędem, który w ostateczności przynosi niezadowolenie, przesłania prawdziwy świat i nie pozwala się nim w pełni cieszyć. Budda stwierdza, że tylko życie chwilą obecną, czyli obecność duchem w „tu i teraz" bez zbędnych koncepcji i wyobrażeń gwarantuje zadowolenie z czynów oraz realny wpływ na własny los.
Dzięki świadomości chwili obecnej widzimy prawdę, która pozwala w pewnym zakresie planować działania. Znajomość prawdy uzmysławia nam nasze ograniczenia i małą wiedzę dzięki temu nie jesteśmy zaskakiwani przez okoliczności, po prostu wiemy, że mogą nastąpić i zare-

agujemy na nie odpowiednio do rzeczywistości nie zaś własnych koncepcji.
To właśnie Budda nazywa mądrym życiem, które jest gwarancją zdrowia ciała i umysłu. Ostatnimi czasy oficjalna nauka zaczęła na poważnie interesować się związkami zachodzącymi między stanem umysłu a zdrowiem i długowiecznością. Co prawda nie jest łatwe ogarnięcie wszystkich czynników wpływających na nasze zdrowie, ale mimo wszystko można już wysnuć wnioski, że zdrowie zależy w bardzo dużym stopniu od stanu ducha.
Istnieje bardzo wiele opisanych przypadków, gdy ludzie biedni, niedożywieni i żyjący w fatalnych warunkach sanitarnych, ale za to zachowujący pogodę ducha dożywali sędziwego wieku w doskonałym zdrowiu. Piszę o tym, bowiem współczesne społeczeństwa zachodnie przywiązują ogromną wagę do zdrowej żywności czy przesadnej higieny zaniedbując całkowicie sferę psychiczną.
Niestety takie postępowanie jest niewłaściwe, ludzkie ciało jest produktem umysłu, stanowią jedność i tak właśnie należy na nie patrzeć i dbać.
Pojmując ciało w kategoriach materialnych oczywistym będzie, że wszelkie zewnętrzne i wewnętrzne czynniki materialne będą miały ogromny wpływ na zdrowie. Jednak, gdy ktoś jest świadomy swej prawdziwej duchowej natury to będzie potrafił w dużym stopniu uniezależnić się od tych czynników poprzez kontrolę i różne techniki oddziałujące na umysł. Jest to trudne, ale możliwe.
Na razie jednak ludzie, którzy nie są do końca przekonani o swym duchowym pochodzeniu i postrzegają materię jako coś naprawdę realnego powinni sobie uświadomić, że niezależnie od tego, w co wierzą to

stan ich umysłów i tak będzie miał duży wpływ na jakość życia i zdrowia. Być może kiedyś stanie się to potwierdzonym niezbicie faktem naukowym, ale póki, co nie zaszkodzi zaufać naukom Buddy, które w ciągu wieków przyniosły szczęście i zdrowie bardzo wielu ludziom.

***„Wszelkie arbitralne koncepcje na temat materii, zjawisk i odnoszące się do nich idee są jak sen, urojenie, bańka mydlana, cień, wysychająca rosa, błyskawica, złudna zjawa czy chmura."***

Budda chce przez to powiedzieć, że wszelkie prawdy nie oparte na doświadczeniu są niewiele warte. Umysł ma tendencje do interpolowania wiedzy, budowania opinii w oparciu o szczątkową lub niedokładną wiedzę. Opinie te powielane i niejednokrotnie przekręcane fałszują postrzeganie rzeczywistości i stają się bazą dla następnych jeszcze bardziej fałszywych koncepcji. Człowiek ma prawo błądzić, ale narzucanie takich przekonań innym, że też nie wspomnę o działaniu opartym na nich jest po prostu błędem.
To, co sami uznajemy za prawdę niekoniecznie musi być prawdą dla innych. Należy sobie uświadomić ten prosty fakt oraz to, że nawet wiedza naukowa ulega zmianom. Żaden naukowiec o otwartym umyśle nie powie, że "tak jest na pewno". Świadomość własnej niewiedzy oraz tego, że nic nie musi być „na pewno" jest najlepszym sposobem na uniknięcie błędów w życiu.

***„Wszelkie ludzkie cierpienia mają swoją przyczynę i można położyć im kres. Albowiem wszystko na świecie jest wyni-***

***kiem zbieżności przyczyn i warunków, wszystko znika, gdy owe przyczyny i warunki ulegają zmianie lub ustają."***

Zrozumienie tej nauki daje nam optymizm oraz prawdziwą moc do tworzenia i kierowania własnym życiem. Nic przecież nie jest z góry ustalone, przyszłość nie istnieje w trwałej formie, tak naprawdę w ogóle nie istnieje. Jest jedynie potencjałem, którego podwaliny właśnie kształtujemy w tej chwili. Nie kierują też nami zachcianki żadnego Boga czy jego niepoznawalne wyroki. Zresztą Bóg, który naprawdę chciałby być obiektywny sprawiedliwy i w dodatku kochający wszystkich nie mógłby dawać wolności i jednocześnie ferować wyroków.

Mamy wolną wolę i dzięki niej możemy zmienić siebie i swoje życie, ktoś, kto mówi, że jest „niereformowalny" zaprzecza możliwości rozwoju i istnieniu wolnej woli.

Przyczyn swego losu szukajmy w sobie, bez zrozumienia siebie nigdy nie pojmiemy tego, co nas spotyka.

***„Oto cztery prawdy tego świata; pierwsza, – że wszystkie żywe istoty powstają z niewiedzy; druga, – że wszystkie obiekty pragnień są nietrwałe, niepewne i wiążą się z cierpieniem; trzecia, – że wszystko, co istnieje jest również niepewne, nietrwałe i związane z cierpieniem; czwarta, – że nie istnieje nic, co można by nazwać „ja" i na całym świecie nie ma niczego, co można by określić jako „moje"***

W zasadzie cała książka rozwija temat tych czterech prawd, ale i tak w skrócie przypomnę, o co chodzi.

Istoty powstają z niewiedzy – Podstawą istnienia jest przestrzeń umysłu, choć ta nazwa nie jest adekwatna do rzeczywistości to z braku innej będę się nią nadal posługiwał. Przestrzeń ta nie może zostać opisana słowami, brak jest po prostu porównań, które oddałyby jej prawdziwe właściwości. Jedną z dziwnych cech tej przestrzeni jest to, że wytwarza świadomość lub też może sama jest świadomością. Nie chodzi tu tylko o świadomość, jaką znamy z autopsji, to znaczy świadomość „ja”, ale o czystą nierozróżniającą przytomność. Wygląda to tak, jakby to, co pojawia się w przestrzeni zauważało samo siebie, każda nawet najdrobniejsza rzecz jest jakby ruchem umysłu stąd zresztą wszystko w naszym świecie rusza się i drga na wszelkie możliwe sposoby.

Dwa filary współczesnej fizyki, czyli mechanika kwantowa opisująca to, co najmniejsze i ogólna teoria względności pozwalająca zrozumieć czas, przestrzeń i całą resztę mechaniki w skali wszechświata nie uzupełniają się wzajemnie. Wygląda na to, że obydwie teorie nie mogą jednocześnie być słuszne. Nic zresztą dziwnego, obydwie obmyślano i rozwijano niezależnie od siebie.

Stworzono, więc nową ideę tak zwanych superstrun.

Jak na razie wiadomo nam, że najmniejszą cząstką materii są elektrony i kwarki[1] Teoria Superstrun zakłada, że cząstki te zbudowane są z maleńkich jednowymiarowych pętli będących w ciągłym ruchu. Gdyby można je było zobaczyć wyglądałyby jak drgające gumki recepturki tylko, że nieskończenie małych rozmiarów. Fizycy nazwali je strunami i wydawałoby się, że jest to trafne określenie, bo podobnie jak struny instrumentu stwarzają dźwięk tak superstruny stwarzają cząstki elemen-

[1] Z nich zbudowane są protony i neutrony będące częściami jądra atomowego.

tarne. Słowo „stwarzają” właściwie nie jest odpowiednie, bowiem to, co powstaje jest tylko złudzeniem istnienia i podobnie jak wydawany przez instrument dźwięk nie istnieje sam w sobie tak i cząstki nie istnieją niezależnie od instrumentu, czyli owych „strun”. To jeszcze nie wszystko, bowiem pętelki te czy też struny nie istnieją jako osobne i od niczego niezależne formy powstają, bowiem z samej przestrzeni, są jej właściwością. Wymienione wcześniej filary fizyki połączone teorią superstrun są wspaniałym obrazem nauki buddyjskiej o współzależności wszystkiego. Teoria ta, bowiem zakłada aktywne i współzależne działanie czasu, przestrzeni, materii i obserwatora.

W każdym bądź razie wszystko jest ruchem, a według Buddy tym, co się porusza jest umysł. Rzeczy czy myśli są jakby zmarszczkami, falami na powierzchni wody (umysłu) i to właśnie umysł wyczuwa ten ruch. Wyczuwa też nie jest dobrym słowem, ale nie da się tego wyjaśnić pojęciowo, zjawisko świadomości jak do tej pory pozostaje niewyjaśnioną zagadką dla nauki. Gdy nauka skupia się na badaniu rzeczy „zewnętrznych” to buddyzm przeciwnie, stara się zobaczyć samego badającego. Nie da się zresztą oddzielić jednego od drugiego do takiego wniosku doszli sami naukowcy, kiedy to w wielu eksperymentach zauważono fakt, że wynik eksperymentu uzależniony jest, na przykład, od zmiany eksperymentatora, a nawet do stanu, w którym eksperymentator czy badacz znajdował się.

Wracając do tematu – Możemy przyjąć, że przestrzeń umysłu jest bezczasowa i niczym nieograniczona inaczej mówiąc jest od zawsze wszystkim, co istnieje.

Przestrzeń ta zauważa tylko to, co się w niej samej pojawia (nie ma zresztą żadnego „zewnątrz”, w którym coś mogłoby się pojawić), dlatego nie zauważa samej siebie. To właśnie jest **podstawową niewiedzą.**

Widząc tylko swój własny ruch identyfikuje się z nim, co staje się przyczyną następnego poruszenia. Gdyby świadomość nie zainteresowała się ruchem ten wygasłby samoistnie, ale wspierany nią generuje następne poruszenia, te zaś następne itd. W ten sposób powstaje wszystko, co istnieje łącznie z odczuwającymi istotami. Oczywiście istoty żywe, świadome świata zewnętrznego jak i sam świat powstają jednocześnie ich powstawanie warunkuje się, bowiem nawzajem. Świadomość „ja” musi się na czymś opierać, „ja” muszę coś widzieć, słyszeć itd. To stwarza podział na „ja” i reszta niejako tworzy a później kształtuje ego”, wyjaśniłem już tą kwestię w rozdziale pt. „Dwanaście ogniw”. Tak, więc my sami i świat zjawiskowy powstaje z niewiedzy świadomości o własnej prawdziwej naturze.

Wszystko jest nietrwałe i zmienne – Wszystko, bowiem powstaje jako splot wzajemnie się warunkujących przyczyn. Gdy warunki ulegają zmianie zmieniają się przyczyny, gdy zmieniają się przyczyny zmienia się to, co istnieje a tym samym warunki. Takie koło zamknięte. Widzimy to, na co dzień, każdy materialny przedmiot powstał, ulegnie zużyciu (zmieni się) i wreszcie rozpadowi, który jest formą przemiany. Z produktów rozpadu powstanie coś innego tylko, że proces ten może być tak rozciągnięty w czasie, że go nie zauważymy. Wszystko, co możemy wskazać palcem ulega takiemu procesowi, wystarczy tylko mieć czas by to zjawisko zaobserwować.

Ta ciągła przemiana, nietrwałość rzeczy sprawia, że nie czujemy się pewnie i bezpiecznie. Zwłaszcza, gdy proces przemian obserwujemy u siebie i najbliższych.
Nawet pozornie trwałe rzeczy nie dają oparcia, w każdej chwili można je utracić nie mówiąc już o tym, że w chwili śmierci i tak nie zabierzemy nic ze sobą. To wszystko jest powodem cierpienia.

Cierpienie to mocne słowo, ale wypowiedział je ktoś, kto doświadczył prawdziwego szczęścia, wobec którego nasze pozorne przyjemności są niczym.
Zresztą słowo użyte zostało świadomie po to byśmy zastanowili się i zaczęli zauważać to, co stało się pozornie nieodczuwalne. Do wszystkiego można się przyzwyczaić, ale nie zmienia to faktu, że cierpienie istnieje i wcześniej czy później przyjdzie nam się z nim zmierzyć. Każdego dopadną jego najwyraźniejsze symptomy w postaci starości, chorób i śmierci. To nieuniknione tylko czy potrzebne?

Ja – powstało z niewiedzy i prowadzi nas za rączkę cały czas. Działamy pod jego dyktando, stwarzamy przyczyny, które wiążą nas w kole cierpienia. Wcześniej już wielokrotnie wyjaśniałem przyczyny powstawania i sposób przejawiania się naszego ego, dlatego teraz tylko przypomnę, że sposobem na pozbycie się cierpienia i uzyskanie pełnej wolności jest osłabienie i zniszczenie własnego „ja”
Cóż zresztą warte są egoistyczne działania? To przecież potrafią wszystkie zwierzęta. Chyba się czymś od nich różnimy?. Jeśli nie, to słowo Człowiek - nie brzmi już tak dumnie.

***„Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią; jedynie przez nie-nienawiść nienawiść się uspakaja. To jest Odwieczne Prawo. „***
Dhammapada[1]

Cóż tu dużo mówić, wystarczy spojrzeć przykładowo na konflikt Izraelsko Palestyński. Oko za oko, ząb za ząb, taka ideologia nakręca spiralę przemocy której końca nie widać. Jak długo ludzie będą zwyciężać i podporządkowywać sobie innych, tak długo nie może być mowy o pokoju i szczęściu. Budda mówi: „Zwycięzca wzbudza nienawiść, a zwyciężony doznaje poniżenia. Kto wyrzeka się zarówno zwycięstwa, jak i porażki, jest szczęśliwy i pełen spokoju."

Dopóki jedna ze stron tego czy każdego innego konfliktu nie opamięta się i nie zaprzestanie przemocy to nie może być mowy o pokoju. W końcu nie będzie zwycięzców, bowiem albo obydwie strony wyniszczą się nawzajem albo nawet, gdy jedna z nich wygra to okupi zwycięstwo cierpieniem wielu niewinnych ludzi.

Jeśli jesteśmy przy tematyce wojny to muszę stwierdzić, że buddyzm nie zna takiego pojęcia jak wojna sprawiedliwa. To tylko nazwa wymyślona dla usprawiedliwienia przemocy w imię jakiś niejasnych celów. Każdy, kto rozpoczyna wojnę, nawet, jeśli jej celem jest odwet czy ukaranie sprawców niegodnego czynu staje się agresorem, sprawcą cierpienia wielu niewinnych ludzi.

Bardzo łatwo jest popierać „sprawiedliwą wojnę", gdy toczy się ona gdzieś daleko a my śledzimy ją siedząc sobie wygodnie przed telewizorem. Piewcom takiej wojny proponuję wczuć się w sytuację człowieka,

[1] Ścieżka Prawdy Buddy. Przekład na język polski, na podstawie tłumaczenia z palijskiego na angielski Acharya Buddharakkhity - Zbigniew Becker. Wydawca: Misja Buddyjska „Trzy Schronienia" w Polsce

który w trakcie wojennych zmagań stracił żonę czy męża, dziecko lub inną bliską osobę.

***„Wszyscy drżą przed przemocą, wszyscy boją się śmierci. Stawiając się w położeniu innych, nie powinno się ani zabijać, ani powodować do zabijania.”***
Dhammapada

W kwestii przemocy Budda czy Jezus wygłaszali identyczne nauki. „Jeśli ktoś uderzy cię w policzek, nastaw mu i drugi” To słowa Jezusa. Nie należy ich jednak czytać dosłownie, nie oznaczają zupełnej bierności i poddania się losowi. Chodzi w nich o to by nie wzbudzać w sobie nienawiści do przeciwnika, nie szukać zemsty i zadośćuczynienia, inaczej, bowiem nic nie różniłoby nas od agresora.
Każdy ma prawo bronić siebie, rodziny czy też własnego państwa, należy też czynić to na tyle skutecznie by inni chętni do przemocy najpierw się zastanowili czy warto. Trzeba jednak stosować środki i siłę adekwatną do zagrożenia, czyli tylko tyle przemocy ile naprawdę potrzeba. Chodzi tu o podobne nastawienie jak prezentowane w powieści „Cień Kata” Gene Wolfe. Kat ze starożytnego bractwa wykonuje swoje obowiązki bez osobistego zaangażowania i zadaje tylko tyle cierpień ile mu polecono, nigdy nie dodaje nic od siebie. Dzięki takiej postawie ma zawsze czyste sumienie, śmierć, którą zadaje nie dotyczy go osobiście nie stwarza przyczyn zła. W ten sposób kat może być nawet najszlachetniejszym z ludzi.

Budda zaleca, aby; *„Przezwyciężyć gniew uprzejmością, złośliwość dobrocią, egoizm wielkodusznością, a fałsz - prawdą”*. To może nie jedyna, ale za to bardzo skuteczna metoda.

Słowa też mogą ranić i krzywdzić innych Budda, więc naucza:

*„Nie bądź dla nikogo szorstki w słowach; ci, do których tak byś przemawiał, mogliby się odwzajemnić. Gniewne słowa prawdziwie ranią, a odpowiedz może być jeszcze gwałtowniejsza.”*
Dhammapada

Należy się kontrolować i w sytuacjach, gdy czujemy gniew lub jesteśmy zbyt podekscytowani lepiej nie mówić nic. Są przypadki, gdy jedno słowo wypowiedziane pod wpływem silnej emocji burzy całe życie człowieka.

***,”Gdy jakiś minister zaniedbuje swe obowiązki, działa dla własnych korzyści czy bierze łapówki, to jego postawa powoduje gwałtowny upadek moralności publicznej. Ludzie zaczynają się wzajemnie oszukiwać, silniejszy atakuje słabszego, dygnitarz źle traktuje prostego człowieka, bogaty wykorzystuje biedaka. Dla nikogo nie ma sprawiedliwości, rosną szkody, mnożą się trudności. W takich warunkach uczciwi ministrowie wycofują się z działalności publicznej, a mądrzy ludzie milczą, by nie narażać się na kłopoty. Na stanowiskach pozostają jedynie pochlebcy, którzy korzystają z władzy by się wzbogacić, nie zaprzątając sobie gło-***

***wy cierpieniami ludu. W takich okolicznościach władza rządu staje się nieskuteczna, a jego wymiar sprawiedliwości popada w ruinę. Nieuczciwi urzędnicy są złodziejami ludzkiego szczęścia, a nawet są gorsi niż złodzieje, ponieważ okradają zarówno władcę, jak i lud, stając się sprawcami problemów całego narodu. Król powinien usuwać i karać takich ministrów."***

Czy te słowa czegoś wam nie przypominają?
To jakby żywy obraz naszego kraju A.D. 2003 Tylko króla brak...
W zasadzie komentarze są zbyteczne, chciałbym jednak zwrócić uwagę, że to my sami wybraliśmy przedstawicieli rządu. Wygląda na to, że ci panowie (i panie) są żywym zwierciadłem naszego społeczeństwa, uosabiają nasze dążenia i poziom moralności.
Może jednak, tylko daliśmy się nabrać na gładkie słówka i piękne, acz utopijne obietnice ludzi, którzy potrafią najgłośniej krzyczeć?
Może nie chcieliśmy słyszeć tego, co mówią ludzie mądrzy?
Nie chcieliśmy przyjąć do wiadomości trudnej prawdy, że nie ma nic wartościowego bez ciężkiej pracy.
Można to zrozumieć, człowiek popełnia błędy, ale też potrafi się na nich uczyć, wyciągać wnioski by w przyszłości nie podejmować podobnie błędnych decyzji.
Ja zrozumiałem przynajmniej jedno, że wybierając polityków nie ma, co kierować się ich programami i obietnicami. Programy można zmienić lub wykorzystać do własnych celów a obietnice można zawsze złamać, zresztą i tak wszystko zostanie zweryfikowane przez realia gospodarczo - polityczne.

Należy patrzeć na samych ludzi, na ich moralność i uczciwość. Człowiek prawy nie będzie nigdy szkodził swemu państwu i obywatelom. Wręcz przeciwnie, dzięki moralności będzie miał siłę do walki z wszelkim złem. Takiemu człowiekowi można zaufać, wiemy przecież, że podstawą czynów są intencje i jeśli te są czyste to takie same będą też działania.

Obserwujmy życie i czyny polityków, nawet okruchy informacji na ten temat, gdy zostaną zebrane razem mogą powiedzieć dużo o kandydatach do władzy.

Co prawda taka ocena nie będzie do końca miarodajna, ale lepsze to niż sugerowanie się przedwyborczym Muppet Show serwowanym w mediach i na żywo. Jest to zapewne trudne, ale myślę, że zdrowy rozsądek i prawda w końcu zwyciężą.

## *Praktyka*

Znajomość zasad zależnego powstawania, przyczyny i skutku czy całej reszty teorii jest bardzo potrzebna, jednak nawet w połączeniu z moralnym działaniem nie doprowadzi nas do oświecenia, gdy zabraknie praktyki medytacji w czasie której rozpoznaje się i doświadcza umysłu.



Ani rozmowa o wodzie, ani widok źródełka,
lecz usta pełne wody ugaszą pragnienie.

*D.T. Suzuki, Essays in Zen Buddhism*

Nie osiągnie się też oświecenia poprzez recytację sutr (świętych pism buddyjskich), powtarzanie imion Buddów, czynienie dobra czy też przestrzeganie wskazań. Są to popularne praktyki w różnych szkołach buddyzmu, ale mają najczęściej funkcję pomocniczą chyba, że stosuje się je z odpowiednim nastawieniem jako ćwiczenie oddalające poczucie własnego ego.

Jeśli podczas ćwiczenia osiągnie się stan czystego umysłu bez „ja” to wtedy owszem takie praktykowanie może być drogą do stanu Buddy. W innych przypadkach takie postępowanie, choć chwalebne i przysparzające zasług nie da w efekcie oświecenia natomiast będzie przyczyną do-

brej karmy, która spowoduje lepsze odrodzenie i da nam możliwość kontynuowania praktyki. Jeśli jednak naprawdę jesteśmy zainteresowani oświeceniem to niestety, nie da się wymigać od medytacji. Zanim napiszę kilka słów o medytacji chciałbym przytoczyć pewne ostrzeżenie zawarte w książce „Buddyzm” wydanej przez Misję Buddyjską Trzy Schronienia.

*„...Są ludzie, którzy w ogóle nie powinni podejmować intensywnej praktyki medytacji. Na pewno należą do nich osoby niezrównoważone i dotknięte różnymi chorobami psychicznymi. Przystępując do praktyki medytacji buddyjskiej, powinno się ponadto mieć należytą wiedzę o Nauce Buddy i znać jej podstawy w życiu codziennym. Ludzie, którzy łamią podstawowe zasady buddyjskie, a uważają, iż ponieważ medytują, wszystko jest w porządku, są w błędzie. Taka postawa jest bardzo niebuddyjska, gdyż niszczy intymny związek tych osób z Nauką Buddy...”*

## Medytacja

Medytacja jest głównym narzędziem pracy z umysłem w buddyjskiej praktyce, choć wcale nie jest jej wynalazkiem. Techniki medytacyjne istniały i już były stare w czasach historycznego Buddy Śiakjamuniego. Praktyki medytacyjne pomagały w osiąganiu kontaktów z inną, metafizyczną rzeczywistością, z duchowymi światami, czy, też w zdobywania cudownych zdolności i mocy parapsychicznych. Medytacja wykorzystywana była prawdopodobnie w całym zamieszkałym przez ludzi świecie, wszędzie tam, gdzie istniała religia, a nawet w miejscach gdzie systemy

religijne istniały zaledwie w formie prostych wierzeń. Wszędzie tam, gdzie człowiek potrafił wyciszyć się, pozbyć się, choć na chwilę strachów, pragnień i zwykłych myśli pozostając uważny i skupiony na przedmiocie medytacji, wtedy mógł zauważyć prawdziwą naturę umysłu. Można sobie wyobrazić, że stan medytacji pojawiał się już wtedy, gdy pierwotny myśliwy czatował w ukryciu na zwierzynę. Spokojny poszerzał swą świadomość tak, by obejmowała, jak największy obszar by mógł odbierać zmysłami jak najwięcej sygnałów natury. Stan umysłu, który osiągał pozwalał mu zjednoczyć się z otoczeniem do tego stopnia, że stawał się jego częścią, będąc tym samym niewidzialnym dla zwierzyny. Dobry myśliwy czy wojownik pojawiał się i znikał jak duch.
Być może stany umysłu, które pojawiały się podczas polowania były tymi samymi, jakie osiągamy formalną medytacją. Jeśli tak, to ludzie ich doświadczający odkrywali całkiem nowe, nieznane wcześniej pokłady swych możliwości. Prawdopodobnie odkrywali, że w wywołanych przez siebie stanach stają się jednością z przyrodą, a przyroda nagina się ich woli. Stan medytacji stawał się nauczycielem, a ludzie, którzy potrafili go osiągnąć prawdopodobnie stawali się później szamanami. Być może niektórzy szamani dzięki doświadczeniom z umysłem potrafili sięgać do jego głębin, obserwować właściwości umysłu objawiające się w postaciach bóstw lub przynajmniej branych za takowe. Kto wie, czy to takie wizje nie spowodowały, że świat nagle zapełnił się demonami lub bogami i boginiami.
Wracając już do teraźniejszości, zastanówcie się czy sami nie doświadczyliście czegoś, co być może było namiastką prawdziwej medytacji. Może słuchaliście kiedyś muzyki tak długo i tak intensywnie, że zupełnie się w niej zatraciliście. Muzyka (przykładowo Ambient, Trance i nie

tylko) jest odbiciem harmonii istniejącej w umyśle i słuchając jej, zwłaszcza z zamkniętymi oczami i przez słuchawki, nie myśląc o niczym tylko słuchając możecie w pewnym momencie sami stać się muzyką, unosić się radośnie pozbawieni ciała i własnego ego, może zobaczycie muzykę w formie kolorów, w końcu w jedności nie istnieje podział na dźwięk i kolor.

Budda zastosował jednak medytację świadomie jako narzędzie pracy z umysłem, czyli jedynym miejscem, w którym mógł poszukiwać antidotum na cierpienie. Początkowo powielał jednak błędy innych joginów, którzy uważali, że dla osiągnięcia duchowych celów trzeba pozbyć się ciała lub przynajmniej ignorować jego potrzeby. Budda jednak doszedł do wniosku, że ciało, które posiada jest jedynym pojazdem dostępnym na drodze poszukiwań, należy, więc o niego dbać nie przesadzając, ani w jedną, ani w drugą stronę. Medytacja Buddy oparta jest na zasadzie równowagi – człowiek siadając do medytacji nie powinien być głodny, ale również nie może być zbyt najedzony, nie można zbytnio napinać się w medytacji, ani zbytnio rozluźniać. Człowiek nie powinien zasiadać do medytacji zbytnio obciążony zmartwieniami dnia codziennego, myślami o karierze, pieniądzach... Nie można być też zbytnio rozluźnionym myślami błądząc gdzieś w pobliżu damskich lub męskich uroków. Oczywiście medytacja po kilku piwach, na ziołach lub innych rozweselaczach również nie jest dobrym pomysłem. Generalnie dobrze jest przestrzegać wskazań. Człowiek nie powinien mieć zbyt wiele do stracenia pod względem materialnym, mówiąc potocznie, ale nie powinien również na siłę pozbywać się wszystkiego. Nie trzeba zostawać biedakiem, by medytować, wystarczy, jeśli potrafimy na czas medytacji nie



myśleć o swoim majątku. Najlepiej, jeśli do medytacji zasiądzie się z czystym sumieniem, a w tym pomoże nam przestrzeganie wskazań i etyczne postępowanie. Generalnie medytacja powinna odbywać się bez wysiłku zarówno fizycznego, jak i umysłowego i dlatego spora część nauk Buddy mówi o tym jak żyć by być gotowym do medytacji, by codzienność stała się medytacją.

Czym jest medytacja? Trudno to opisać. Nie jest samą koncentracją, tylko skupieniem się na obiekcie ani samym rozluźnieniem, nie jest wizualizacją, siedzeniem w określonej i w domyśle trudnej pozycji lotosu, nie jest też recytacją mantr, ani bezmyślnym gapieniem się w ścianę. Czym wobec tego jest? Stanem umysłu, który jest uważny i przejrzysty, który obserwuje wszystko nie oceniając i nie zatrzymując niczego. Który do niczego nie lgnie będąc jednocześnie skupionym na wszystkim. Jest stanem jedności ze światem tu i teraz, jest stanem bez ego. Mówi się, że medytacja jest stanem Buddy, jest samą naturą Buddy. Do tego stanu prowadzą pewne techniki takie, jak wymieniane wyżej skupienie na i obserwacja neutralnego obiektu, którym może być oddech. Podczas skupienia umysł przestaje biegać od jednego wrażenia do drugiego, wyciszają się fale myśli, aż po-

zostaje tylko obiekt skupienia – jeden punkt w umyśle, którego ostatecznie też trzeba się pozbyć.

Umysł rozpoczynającego medytacje można porównać do szklanki napełnionej mulistą wodą ze stawu. Gdy przestaniemy ruszać szklanką, muł po pewnym czasie opadnie... Inne metody zalecają pozostawanie po prostu przytomnym obserwatorem tu i teraz bez skupiania się na czymkolwiek. Po prostu siedzenie i obserwowanie umysłu. Inne, zwłaszcza te z tradycji tybetańskiej nauczają metod pracy z umysłem polegających na wizualizacjach, energii, kolorów, symbolicznych bóstw i identyfikacji z tymi wizjami.

Medytacją może stać się wszystko, każda najzwyklejsza nawet, jak chodzenie, czynność, która uspokoi umysł i sprawi, że pozostaniemy przytomni tu i teraz. Ideałem nawet byłoby, gdyby życie codzienne w całości stało się medytacją.

Do medytacji możemy również zaliczyć niektóre praktyki czynione w religiach niezwiązanych z buddyzmem. Niech to będzie na przykład chrześcijańskie odmawianie różańca wyśmiewane przez wielu niewierzących. Ci prześmiewcy nie rozumieją, że wierzący podczas klepania w kółko zdrowasiek medytują w pewnym sensie, oczyszczają swój umysł z wszelkich myśli i skupiają się na modlitwie. Takie działanie sprawia, że nie myślą w tym czasie o niczym złym, jeśli już w ogóle myślą to raczej są to dobre, pozytywne życzenia. Czas spędzony na modlitwie jest czasem odkupienia za grzechy wedle wiary chrześcijan. Tak też jest faktycznie - podczas modlitw człowiek nie stwarza złej karmy (przyczyn), a ta, która powstaje jest pozytywna i równoważy wcześniejsze złe uczynki. Każda myśl i działanie z dobrych intencji powoduje stworzenie do-

brych przyczyn, natomiast działanie bez intencji, z czystym umysłem nieskażonym opiniami i poglądami staje się krokiem w kierunku oświecenia.

W opisanych powyżej (i innych podobnych) sytuacjach pojawia się stan medytacji lub coś bardzo zbliżonego. Każda chwila w tym stanie jest cenna, rozwija naszą wrażliwość i inne pozytywne duchowe przymioty, jednakże, by stały się one drogą do oświecenia muszą zostać użyte świadomie i celowo.

Ci, którzy dążą do takiego celu nie muszą jednak zdawać się na przypadkowe metody, istnieją, bowiem sprawdzone techniki, których jedynym celem jest właśnie ukazanie i doświadczenie natury umysłu. Taką podstawową techniką zastosowaną i polecaną przez samego Buddę jest medytacja wglądu przeprowadzana w pozycji siedzącej. Nieco dalej opiszę samą technikę oraz pozycje teraz chciałbym natomiast wyjaśnić nieco cel siedzenia w formalnej medytacji.

Jak już pisałem umysł jest ciągle zajęty oglądaniem i przetwarzaniem tego, co sam produkuje, czyli świata zewnętrznego oraz myśli i wyobrażeń. Ciągle podąża za tymi wizjami, identyfikuje się z nimi przez cały okres zamanifestowanego życia nic dziwnego, więc, że nie jest w stanie zauważyć sam siebie. Można go jednak tego nauczyć. Jeśli wytłumimy zewnętrzne wrażenia na przykład poprzez skupienie na neutralnym obiekcie takim jak oddech, gdy odetnie się strumień myśli wtedy pozostaje sam, czysty umysł. Rozpoznanie jego natury jest właśnie celem medytacji. Dzięki temu praktykujący uzyskuje bezpośrednie doświadczenie tego jak rzeczy naprawdę funkcjonują. Zrozumienie na nim oparte ma całkiem inną jakość niż to oparte na lekturach, teoriach i opiniach. Medytujący zyskuje pewność jak ten niewierny Tomasz z

chrześcijańskiej Ewangelii. Do tego dochodzi spokój wynikający z posiadania własnej wiedzy będącej poza wszelkimi wątpliwościami. Jedynym i oczywistym warunkiem jest to, że trzeba spróbować samemu nikt inny, bowiem nie jest w stanie przekazać werbalnie tego, co można odkryć we wnętrzu samego siebie. Cała filozofia buddyjska, wszystkie nauki Buddy zakładają osobiste sprawdzenie i doświadczenie wszelkiej wiedzy przekazywanej przez innych. W żadnym przypadku nie chodzi tu o ślepą wiarę nawet w nauki Buddy.

*„Nie wierzcie w jakiekolwiek przekazy tylko, dlatego, ze przez długi czas obowiązywały w wielu krajach. Nie wierzcie w coś tylko, dlatego, ze wielu ludzi od dawna to powtarza. Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, ze ktoś inny to powiedział, ze popiera to swym autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan, lub ze jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wierzcie w coś tylko, dlatego, ze brzmi prawdopodobnie. Nie wierzcie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez Boga. Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu, do tego, co przynosi powodzenie wam i innym"*

Budda

Ja również nie pragnę nikogo pouczać i nauczać, co chyba nie za bardzo mi się udaje, piszę po prostu o tym, co uważam za słuszne pokładając ufność w mądrości potencjalnych czytelników. Niestety muszę uogólniać, bo inaczej w życiu nie skończyłbym tej książki. Mam tylko nadzieję, że zainspiruję kogoś do sprawdzania nauk tu opisanych, do przeprowadzania własnych przemyśleń i wyciągania wniosków, które zresztą nie koniecznie muszą się zgadzać z moimi. Niech słowa zawarte

w tej książce będą tylko wskazówką niczym palec wycelowany w księżyc. Problem w tym by nie pomylić jednego z drugim.
Do namacalnego kontaktu z księżycem (umysłem) służy technika zaproponowana przez Buddę. Jest nią **Medytacja Wglądu**. Oczywiście istnieją też inne techniki medytacji stworzone i rozwijane przez linie oświeconych nauczycieli na przykład wykorzystujące wizualizacje świateł czy też form Buddów, zazwyczaj stosowanych w buddyzmie tradycji tybetańskiej i najczęściej wymagających konkretnych wskazówek przekazanych przez zrealizowanego nauczyciela. Medytacja wglądu natomiast może być, do osiągnięcia pewnego poziomu, praktykowana samodzielnie, jeśli tylko mamy świadomość podstawowych tendencji naszego umysłu i uważność potrzebną do samokontroli.
Spróbować zresztą zawsze można samemu dopiero w chwili, gdy uzyskamy już pewne doświadczenia warto je będzie skonfrontować z doświadczeniami innych i skorzystać z porad mistrza.
Medytacja wglądu pokaże nam to, czego być może niejasno się domyślamy lub przeczuwamy dzięki obserwacjom zjawisk i przemyśleniom, pokaże nam sam umysł. Wgląd dzięki temu rozwinięty rozwieje błędne poglądy powstałe na bazie lektur, informacji medialnych lub rozmów z innymi ludźmi.

*„Ten świat zna trzy błędne punkty widzenia. Jeśli trzymać się ich uporczywie, to nie pozostaje nic innego, jak wszystko zanegować. Pierwszy punkt widzenia polega na przekonaniu, ze ludzkim losem kieruje przeznaczenie. Zwolennicy drugiego utrzymują, ze wszystko jest stworzone przez Boga i kierowane jego wola. Ci, którzy przyjmują trzeci, głoszą, ze wszystko zdarza się przypadkowo, nie mając żad-*

*nych przyczyn ani uwarunkowań. Jeśli o wszystkim decyduje przeznaczenie, to dobre i złe czyny, wszelkie szczęście i cierpienie są już z góry ustalone. Zatem wszelkie ludzkie plany i wysiłki, które maja na celu poprawę i postęp, byłyby daremne, a dla ludzkości nie byłoby nadziei. To samo dotyczy obu pozostałych stanowisk. Jeśli w ostatecznym rozrachunku wszystko spoczywa w rękach niepoznawalnego Boga, bądź jest dziełem ślepego przypadku, to cóż innego pozostaje ludziom jak nie podporządkowanie się Bogu i przypadkom? Trudno się dziwić, ze ludzie, którzy hołdują takim poglądom, tracą nadzieje i nie starają się działać mądrze i unikać zła. Wszystkie trzy koncepcje są błędne, ponieważ wszystko jest następstwem zjawisk, których źródło stanowi nagromadzenie przyczyn i warunków."*

Budda

Istnieją też zagrożenia wynikające z niezrozumienia nauk buddyjskich. Takie błędne poglądy wynikające na przykład z niezrozumienia istoty pustki, której pojęcie przewija się dość często przez karty tej książki, może doprowadzić do nihilizmu. Relatywizm istnienia wynikający z buddyjskich nauk może spowodować zatracenie umiejętności rozróżniania dobra i zła. Choć teksty buddyjskie często twierdzą, że dobro i zło nie istnieje to jednak błędny pogląd zbudowany na ich podstawie może doprowadzić zwłaszcza u początkujących adeptów do wielu bardzo niebezpiecznych postaw. Aby uniknąć takich zjawisk trzeba medytować, a sama medytacja musi być wsparta wcześniej rozwiniętą moralnością i współczuciem. Na pewno w początkowym okresie będzie to wymagało zwiększonej kontroli nad naszym zachowaniem. Być może też współczucie będzie musiało być wzbudzane i rozwijane za pomocą

odpowiednich praktyk, bo choć teoretycznie w każdym z nas tli się jakaś iskra tego uczucia to tak naprawdę zapala się ona zazwyczaj w jaskrawych, wyselekcjonowanych przez nasz umysł przypadkach. Nie potrafimy na przykład współczuć swoim wrogom ich cierpienie wzbudza raczej naszą radość niż współczucie. Oczywiście winowajcom jest nasze ego, które nie pozwala nam jasno zauważyć, że osoba, którą uważamy za wroga jest takim samym człowiekiem jak my. Postawienie się w jego sytuacji i zrozumienie własnych uwarunkowań może zmienić nasze postrzeganie i nastawienie do niemiłej osoby. To jest nasze zwycięstwo nawet w przypadku, gdy ta osoba nie doceni naszych wysiłków. Może się jednak zdarzyć, że zmiana naszego nastawienia i co za tym idzie postępowania wpłynie na drugą osobę w sposób pozytywny i zmieni ją w naszego przyjaciela. Nie jest to idealizm, takie przypadki się zdarzają, a że niezbyt często to inna sprawa, która świadczy tylko o naszym zacięciu w pielęgnowaniu negatywnych uczuć.

Współczucie nie jest też okazywaniem słabości, jak niektórzy mogliby sądzić, zwłaszcza faceci w stylu „macho", twardziele, częstokroć zżerani od wewnątrz przez nerwicę.

Postępowanie wbrew własnej naturze, wbrew poglądom i zakorzenionym nawykom, odzieranie stereotypów z ich złudnej powłoki prawdopodobnej jest przykładem największej odwagi, jest walką z „otwartą przyłbicą", która kiedyś, przez szlachetnie urodzonych rycerzy uważana była za najbardziej honorową.

Wojownicy nie obawiają się obnażać swojego jestestwa, nie boją się oceny innych, są wrażliwi i zawsze skorzy do pomocy, gdy zajdzie taka potrzeba.

To jest moc płynąca z czystego umysłu, który nie zna uczucia strachu.

Rozbudzanie i rozwijanie pozytywnych cech powinno być kontynuowane aż do momentu, w którym naprawdę doświadczymy natury umysłu. Wtedy nie będzie już potrzebne wyciąganie na siłę współczucia, dobroci czy miłości, bowiem te cechy są nieodłączną częścią oświeconego umysłu. Aby go jednak doświadczyć niezbędna jest medytacja, najpierw skupiająca i uspokajająca umysł a potem refleksja, która przychodzi, gdy medytujący czuje się już pewnie w swej praktyce. Zaczyna się wtedy obserwacja i zaznajamianie z medytującym umysłem. Jest to bardzo osobista kontemplacja, która może być jedynie zasugerowana przez jakąś technikę. Jeśli medytacja prowadzona jest pod okiem nauczyciela, to ten, o ile jest prawdziwym mistrzem będzie potrafił ocenić czy nasze doświadczenia są tym, czym powinny być, wskaże błędne stany umysłu, które mogłyby sprowadzić nas na drogę donikąd.

## Wskazówki do medytacji.

Utrzymywanie uwagi.

Czas i miejsce.

Tradycyjna medytacja odbywa się w pozycji siedzącej.
Wybierzmy czas i miejsce, w którym poczujemy się spokojnie i swobodnie. Nie narzucajmy sobie jednak konkretnych godzin, w których MUSIMY medytować i basta. Nie zakładajmy ram czasowych medytacji, bo inaczej podświadomie będziemy liczyli upływ czasu zamiast skupić się na sednie medytacji. Medytacja ma być czynnością naturalną, po prostu siadamy i robimy to. Ważne byśmy nie byli niepokojeni przez osoby

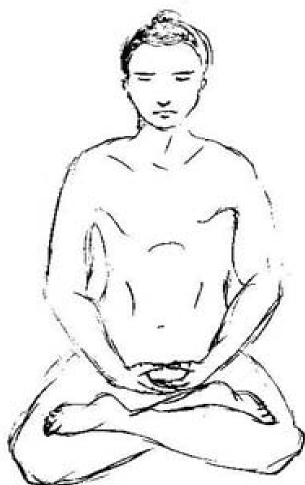
postronne, by nie przeszkadzały hałasy lub inne dźwięki na przykład z radia, telewizora, które odciągają uwagę od medytacji. Jeśli jest to pomieszczenie, to dobrze by było jasne i niezagracone nadmierną ilością sprzętów, które jedynie zabierają przestrzeń i przytłaczają. Równie ważny jest czas. Na początku niezbyt dobrze jest medytować ze świadomością czekających obowiązków domowych czy też zawodowych. Lepiej jest zarezerwować sobie okres - powiedzmy wczesnym rankiem lub wieczorem po pracy - gdy rzeczywiście możemy poświęcić pełną uwagę praktyce, ale oczywiście nic na siłę. Jeśli chodzi o jedzenie to na przykład tradycyjny tekst o zazen (medytacja w stylu zen) *„Fukanzazengi”* zaleca by nie jeść zbyt dużo i zbyt mało. Pełny żołądek rozleniwia, zatem po sutym posiłku powinno się raczej uciąć drzemkę niż zasiadać do medytacji. W drugim przypadku należy pamiętać, że mózg potrzebuje ogromnych ilości energii by poprawnie funkcjonować tak, więc niedożywienie powoduje, iż stajemy się otępiali, ciało i umysł tracą swą moc i duchową energię. W rzeczy samej problem leży raczej w jakości pożywienia można, bowiem jeść mało, a jednak dostarczać wszelkich niezbędnych organizmowi składników to tylko kwestia świadomego doboru odpowiedniego menu. Umiar ponadto jest zalecany we wszystkim, nie na darmo przecież nauki Buddy zwane są drogą środka. Każdy musi sam znaleźć odpowiedni punkt równowagi we wszystkich czynnościach, czy to będzie sen, seks, ćwiczenia fizyczne lub odpoczynek. Tak zresztą działa cały ożywiony świat i jeśli chcemy być z nim w zgodzie to musimy najpierw zharmonizować własne ciało i umysł.

Pierwsze medytacje nie muszą być długie, wystarczy piętnaście minut ważne jedynie by odbywały się regularnie. Medytacja powinna być szczera, przeprowadzana w granicach czasu bez popadania w rutynę.

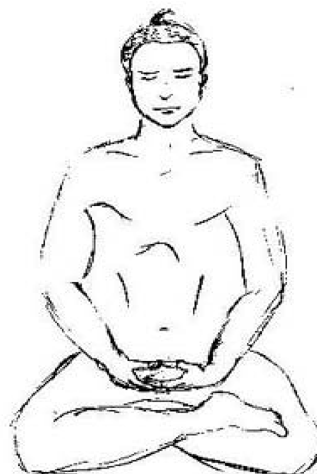
To znaczy do każdej musimy podchodzić jakby była tą pierwszą z umysłem nieskażonym nawykami wyrobionymi w czasie wcześniejszych medytacji. Jeśli w czasie poprzednich medytacji wydało nam się, że coś osiągnęliśmy to podczas następnych musimy o tym zapomnieć, nie dążyć do zapamiętanego stanu, który wcale nie musi być czymś szczególnym lub prawidłowym. Chodzi tu, bowiem o badanie i odkrywanie, a nie ćwiczenie, którego powtarzanie rozwinie w nas oświecenie. Oświecający wgląd nie jest mięśniem, którego można wytrenować... Tylko taka praktyka przyniesie spokój, będzie rozwijać się prawidłowo i naturalnie.

Do rozwijania spokoju potrzebna jest postawa stabilna i rozluźniona, ale nie na tyle by powodować senność czy marzenia na jawie. Stabilność wymaga pewnego wysiłku, dzięki któremu jesteśmy uważni natomiast pewien stopień rozluźnienia i wygody zapewnia poczucie spokoju. Taka jest właśnie postawa siedząca. Możemy usiąść na krześle (jak Budda Przyszłości – Majtreja), najlepiej bez oparcia, ważne by plecy utrzymywane były prosto bez nadmiernego napięcia.

Możemy też spróbować tradycyjnych pozycji lotosu jak na rysunkach poniżej.



*Pełny lotos: Układamy prawą stopę na lewym udzie, a lewą na prawym*



*Półlotos : prawa stopa na lewym udzie a druga na podłodze podsunięta blisko krocza*

Pozycje te na początku wyglądają i są niezbyt niewygodne, ale z czasem dostarczą unikalnej równowagi rozluźnienia i stanowczości, która zadowala umysł, nie męcząc ciała.

1.Siedzimy z wyprostowanym kręgosłupem, wszystkie mięśnie poza utrzymującymi nas w pionie powinny być rozluźnione.
2.Dół pleców powinien być lekko wypchnięty do przodu tak samo klatka piersiowa. Podbródek może być lekko pochylony, ale nie na tyle by głowa opadała powodując senność.
3.Ręce układamy na łonie kilka centymetrów poniżej pępka dłońmi otwartymi do góry, jedna na drugiej ze stykającymi się kciukami.

4.Oczy powinny być półprzymknięte a wzrok nieskupiony na żadnym punkcie.
5.Musimy poświęcić chwilę by uzyskać właściwą równowagę.
6.Dobrze jest zrobić na początku kilka głębokich wdechów – wdech nosem wydech powoli przez usta zwinięte w trąbkę, to uspokaja wstępnie umysł. Później niech oddech płynie naturalnie.

*Ułożenie rąk.*



**Bolące nogi**

Trudno, trzeba to przetrwać.

*Uczeń przyszedł do swojego nauczyciela ze skargą: „Moja medytacja jest okropna!*
*Wciąż jestem rozproszony, albo senny, bolą mnie nogi. Po prostu straszne!”*

*„To przejdzie” - powiedział nauczyciel*
*Po tygodniu uczeń znów przyszedł. „Moja medytacja jest teraz fantastyczna!*

*Jestem skupiony, wyciszony, odżyłem! Jest wspaniale!”*
*„To przejdzie” - powiedział nauczyciel*

*(Opowiastka Zen krążąca w Internecie. Autor nieznany)*

„Trening czyni mistrza” nogi będą początkowo boleć, trudno. Można popróbować innych, wygodniejszych pozycji lub zignorować ból i bardziej, uczciwie skupić się na oddechu. Gdy umysł przestaje jakąś cząstką łapać się bolących nóg i naprawdę uczciwie postrzega oddech to po pewnym czasie w ogóle przestaje się odczuwać ciało. Po jakim czasie? Tego nie wiem, nigdy nie mierzyłem czasu. Nogi bolą dopiero po medytacji :)

**Oddech**

Pisząc o naturalnym oddechu mam na myśli oddychanie przeponowe, czyli takie płynące z dolnej części brzucha, którego zazwyczaj też trzeba się nauczyć. By taki oddech stał się naturalny niestety trzeba go wcześniej poćwiczyć. Możemy to zrobić w prosty sposób – kładziemy dłoń na dolnej części brzucha a następnie staramy się w taki sposób oddychać by czuć jego uniesienia i opadanie w rytm wdechu i wydechu. Jednocześnie musimy kontrolować mięśnie klatki piersiowej by pozostały nieporuszone.

Oddech musi być w miarę głęboki i niezbyt szybki, wydech wolniejszy od wdechu tak by usunął z płuc możliwie jak najwięcej zużytego powietrza.
Teraz musi nastąpić krótka przerwa jako wyraz wewnętrznego odprężenia i uspokojenia.
Sposób oddychania jest naprawdę bardzo ważny i to nie tylko w buddyjskiej praktyce medytacji. Medycyna utożsamia oddech z życiem i nic dziwnego skoro jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu. Oddech nie tylko dostarcza niezbędny do życia tlen, ale w dodatku ma ogromne znaczenie w poniższych procesach:

- Obrony organizmu przed infekcjami
- Krążenia krwi
- Gospodarki kwasowo – zasadowej
- Wydalania substancji trujących
- Gospodarki cieplnej organizmu

Rytm i szybkość oddychania zmieniają się pod wpływem emocji. Inaczej oddycha człowiek przestraszony czy zdenerwowany inaczej odprężony i zamyślony. Na podstawie sposobu oddychania możemy z jednej strony wnioskować o stanie psychiki, a z drugiej przez świadome sterowanie oddechem możemy wpływać na stan ducha i funkcjonowanie organizmu.
W Tybecie odpowiednie opanowanie technik oddechowych pozwalało mnichom medytować na śniegu czy biegać godzinami po skądinąd wysokich górach i nie było to przejawem jakiś cudownych sił a jedynie wiedzą i dyscypliną nabytą w procesie poznawania samych siebie.

Powróćmy jednak do medytacji, skupmy swoją uwagę i zacznijmy przesuwać ją wzdłuż ciała badając po drodze wszelkie doznania. Jeśli odczuwamy gdzieś napięcie to zauważmy go i spróbujmy rozluźnić, czujemy gdzieś mrowienie, może nagle coś zaczęło swędzieć lub gdzieś czujemy uwieranie?. Wszystko to musimy zauważyć.
Odczuwajmy ciepło, pulsowanie krwi w takt bicia serca, dotyk a nawet ciężar ciała. Jeśli pojawią się jakieś myśli, wątpliwości czy marzenia nie podążajmy za nimi, niech przepłyną niczym obłoczki na niebie, których nie da się złapać.
Zamiast tego skupmy się bardziej na ciele, badajmy cały czas odczucia, a nawet brak takowych, to, bowiem też można zauważyć. Takie stale utrzymywane badanie jest nazywane uważnością (sati) i jest jednym z podstawowych narzędzi medytacji wglądu.

### Świadomość oddechu.

Zamiast na ciele możemy skupić swą uwagę na oddechu. Możemy odczuwać strumień powietrza przepływający przez nozdrza i dalej do przepony. Można skupić się tylko na jednym punkcie lub odczuwać całość oddechu. Nie chodzi tu jednak o uświadamianie sobie, że „ja oddycham” raczej o nastawienie w stylu „istnieje oddech”. Jeśli skupiamy się na przeponie to właśnie tam należy umieścić swoją świadomość. Trudno to wytłumaczyć, bo przecież nasze zwykłe doświadczenie mówi, że świadomość jest w głowie, a jednak jest to możliwe. Przypomnijcie sobie jakiś dobry, wciągający film obejrzany w kinie, gdzie była wtedy wasza świadomość? Czy nie wciągnęła jej akcja rozgrywająca się na

ekranie, może wcieliła się w jednego z bohaterów. Nie jest to może najlepszy przykład, ale trudno mi to inaczej wytłumaczyć.
Należy być świadomym swego oddechu i obserwować go z takim zaangażowaniem jakby był laboratoryjną myszą w trakcie ciekawego doświadczenia, które ma ją lada chwila zmienić w smoka, a my nie chcemy przegapić tego momentu.
Jeszcze o samym oddechu - ma on właściwości uspokajające i rozluźniające, dlatego ważne jest zachowanie czujności, kontrolowanie i prostowanie swej postawy. Umysł początkowo zapewne będzie błądził, musimy, więc to zauważyć i znowu skupić się na oddechu. Nie jest to łatwe w początkowym okresie praktyki mamy, bowiem tendencje do łatwego rozpraszania swej uwagi lepiej, więc podzielić praktykę na kilka krótkich sesji. W przerwach można zrobić kilka głębokich wdechów i skupić swą uwagę na ciele. Jeśli już naprawdę nie możemy się skupić to lepiej wstać i wykonać kilka ćwiczeń fizycznych niż zmuszać się do dalszej praktyki.
W całym procesie postrzegania oddechu ważne jest by nie popadać w trans, umysł musi być na tyle czujny by zauważyć takie zjawisko, należy niejako obserwować oddech i jednocześnie własną obserwacje – trudno to opisać i chyba każdy musi do tego dojść sam. Nie należy tez walczyć z pojawiającymi się myślami, wystarczy je zauważyć a po pewnym czasie znikną same jak przekłute bańki mydlane. Wszystko, co pojawi się w umyśle musi być zauważone i puszczone w tej samej chwili.
Po pewnym czasie praktyki to puszczanie myśli będzie odbywało się bez żadnego wysiłku. Jeszcze później pojawiające się myśli nie będą w ogóle nam przeszkadzać, będziemy odczuwać ich delikatny ruch, ale ich sens nie będzie docierał do świadomości. Na dalszym etapie pozo-

stanie sama świadomość oddechu, a jeszcze dalej i to zaniknie pozostanie tylko oddech, cały wszechświat będzie oddechem, który wpada w pustkę. Odczucie tej pustki, tej przestrzeni może początkowo nie być zbyt przyjemne, (jeśli traktować takie zjawiska w kategoriach przyjemne-nie przyjemne) To jakby odczucie swobodnego spadania, jakby wszystkie atomy ciała, (którego w tym momencie i tak się nie czuje tylko świadomość pamięta, że ono jest) rozprysły się na wszystkie strony. Należy zignorować takie odczucia nie przestraszyć się i nie upajać się tym lub podobnym odczuciem. Po pewnym czasie, a może w tej samej chwili (trudno powiedzieć) pojawi się ulga granicząca niemal z radością, wynika ona z chwilowego uwolnienia się od naszego „ja". Mogą pojawić się też przebłyski zrozumienia natury rzeczywistości, które również wyzwalają radość. Trudno to wszystko jednak opisać. W trakcie wszystko jest jasne - po medytacji trudno znaleźć słowa opisujące to, co się zrozumiało.

Teoretycznie należałoby ciągle pogłębiać owo zrozumienie poprzez kolejne stopnie wglądu aż do oświecenia to jednak wykracza poza moje doświadczenie i poza zakres tematyczny tej skromnej publikacji.

Cały ten proces jest bardzo długotrwały, nie wiadomo nawet czy uda się dotrzeć do końca w ciągu jednego życia, bowiem po drodze czyha na nas wiele pułapek i przeszkód. W czasie medytacji może pojawić się Rozproszenie, które sprawia, że umysł nie potrafi się skoncentrować tylko skacze od jednej myśli do drugiej. Aby temu zapobiec musimy wybrać odpowiednie czas i miejsce tak jak to opisałem wcześniej. Powinniśmy tez przed sesją unikać zbyt dużej aktywności fizycznej i umysłowej.

Drugą przeszkodą jest ospałość lub senność, która napływa niczym mgła zaciemniając umysł. Musimy ją zauważyć i wzmocnić koncentrację na oddechu czy ciele. Można też zrobić sobie przerwę jednak bez poddawania się rozmyślaniom o sprawach codziennego życia.
Trzecią przeszkodą jest rozprężenie. Jest to zjawisko dość podstępne, bo wydaje nam się, że umysł jest spokojny, ale zarazem bierny. Może to być nawet przyjemne rozluźnienie, ale jeśli pomyli się go z właściwą medytacją to będzie jedynie stratą czasu.

Praktyka medytacji powinna być wykonywana codziennie aż umysł stanie się stabilny, spokojny i nie będzie targany zbędnymi myślami. Wtedy to możemy przenieść praktykę na inne aspekty życia i utrzymywać czysty stan umysłu przez cały dzień, a nawet podczas snu.
Prócz takich oczywistych przeszkód mogą się pojawić bardziej subtelne pułapki takie jak poczucie dumy i samozadowolenie z dobrze przeprowadzonej praktyki.
Możemy błędnie myśleć, że jesteśmy naprawdę dobrzy w medytacji. To błąd, kto jest dobry? Nasze Ego myśli sobie, że jest „dobre", może nawet „bardzo dobre".
Generalnie wszystko, co ma kontekst „Ja" jest pułapką. Należy mieć tego świadomość i dzięki uważności rozpoznawać takie zjawiska czy też myśli.

Istnieje jeszcze wiele innych technik medytacyjnych, których nie będę opisywał, a jedynie zasygnalizuję ich istnienie. Generalnie każda czynność może być zmieniona w medytację zależy to tylko od naszych intencji lub właściwie ich braku. Jeśli czynimy coś dla samego działania z

pustym umysłem nieskażonym myśleniem o celu wykonywanych czynności to może to przemienić się w medytację. Buddyści różnych szkół praktykują kilka rodzajów czynności medytacyjnych. Na przykład śpiew, chodzenie, pokłony, powtarzanie mantry. Wszystko to, gdy wykonywane jest w skupieniu i bez poczucia „Ja" staje się medytacją w czasie, której praktykujący doświadcza samego umysłu.

Jest jeszcze jedna medytacja, którą warto stosować w czasie urlopu czy wycieczek na łono przyrody. Na pewno pozwoli nam ona pełniej przeżywać to, co dzieje się wokół nas dodatkowo rozciągając naszą praktykę na takie fragmenty życia.

Jest to **Medytacja Czystego Umysłu**, którą możemy potraktować jako rozwinięcie Medytacji Wglądu.

Wymaga tylko porzucenia rozmyślania o tym, co w pracy i domu, odwrócenia uwagi z własnych myśli w zamian doświadczając świadomie tego, co dzieje się na zewnątrz. Bycia świadomym tego, co dzieje się w danym momencie bez oceniania i nadawania znaczeń. Jest to umysł z chwili na chwilę. *„Słyszy on szum drzew, śpiew ptaków, bicie własnego serca, zwłaszcza podczas wędrówki w górach, przelatujący samolot czy dzieci bawiące się gdzieś w pobliżu". (cytat często publikowany na stronach o Zen)*

Taka medytacja pozwala w pełni i świadomie przeżywać każdą chwilę. To kontakt z czystą rzeczywistością, która ostatecznie też jest umysłem. To życie, które przepływa przez nas, a nie gdzieś bokiem, podczas gdy my oddajemy się rozmyślaniom o przyszłości czy przeszłości.

Na koniec wspomnę jeszcze o **leczniczych aspektach medytacji**.

Współczesna medycyna zaczyna zauważać, że człowiek to nie tylko mechanizm, który trzeba naprawiać, gdy się zepsuje, to też umysł, który

ma niebagatelny wpływ na działanie tegoż mechanizmu. Coraz częściej światlejsi lekarze zalecają różne techniki relaksacji jako terapię pomocnicza w schorzeniach wywołanych stresem.
Poglądy buddyjskie idą jeszcze dalej, według nich każda choroba ma przyczynę w umyśle i to właśnie umysł w pierwszej kolejności należy leczyć. Ma to sens i nawet w naszej kulturze zdarzają się przypadki wyleczenia dzięki sile umysłu i głębokiej wierze. Niestety większość z nas nie ma na tyle silnego wglądu bądź wiary by całkowicie zdać się na metody samo uzdrawiania. Niemniej jednak techniki medytacyjne mogą być bardzo pomocne zwłaszcza w niwelowaniu skutków stresu.
Relaksacja z zastosowaniem medytacji przynosi następujące efekty.

•Uspokaja oddech;
•Obniża ciśnienie krwi;
•Zmniejsza napięcie mięśni;
•Sprzyja usunięciu z organizmu kwasu mlekowego;
•Redukuje lęk;
•Eliminuje nieprzyjemne myśli;
•Pomaga skoncentrować uwagę;
•Osłabia irytację;
•Zmniejsza ból głowy wywołany napięciem.

Najczęściej stosowana lecznicza medytacja polega na wizualizacji uzdrawiającego światła.
Wyobraźmy sobie, że na wysokości głowy w odległości pół metra przed nami świeci jasne, czysto białe światło- źródło wielkiej duchowej mocy.

Każdym wdechem wciągamy jego promienie do wnętrza ciała. Światło stopniowo rozprzestrzenia się na cały organizm, przenika wszystkie narządy a nawet skórę. Dociera do każdej komórki, oczyszcza ją z toksyn i naprawia. Można też skierować światło w konkretne chore miejsce, niech cała energia skupi się w tym miejscu. Następnie wyobraźmy sobie i poczujmy jak z chorego miejsca znika ból, i powraca ono do swego pierwotnego zdrowego stanu. Utrzymujmy tą wizję tak długo, jak długo będzie przyjemna.
Samo oczyszczające działanie światła to nie wszystko, toksyny i resztki chorych komórek muszą zostać usunięte z wydechem. To też musimy sobie wyobrazić. Światło, które unosi z sobą cały bród staje się ciemniejsze, przytłumione. Ulatuje wraz z oddechem i rozpuszcza się w przestrzeni.

Więcej takich i innych, bardziej konkretnych medytacji można znaleźć w literaturze na przykład w książce „Uzdrawiająca Moc Umysłu" autorstwa Tybetańskiego Lamy Tulku Thondup. Jeśli zaś chodzi o medytacje w buddyjskiej praktyce oświecenia to polecam znaleźć dobrego nauczyciela. Na końcu książki podaję adresy wspólnot buddyjskich (różnych tradycji) z całego kraju gdzie można udać się po poradę lub na kursy czy odosobnienia medytacyjne.

Podsumowując:, Jeśli weźmiemy szklankę wody ze stawu i będziemy w niej mieszać łyżeczką to woda będzie mętna, gdy natomiast zostawimy szklankę w spokoju to po pewnym czasie osad opadnie a woda zrobi się krystalicznie czysta. Tak właśnie działa medytacja.

## *Praktyka instant*

To, o czym tutaj piszę nie jest oczywiście moim wymysłem, ale wynika ściśle z nauk Buddy.

Po pierwsze należy odpowiedzieć sobie na pytanie czy naprawdę chcemy podążać drogą do oświecenia, jeśli bowiem traktujemy praktyką tylko jako zabawę, odskocznię od codzienności lub jako jeszcze jedno New Age czy inne Reiki to nie dość, że szkoda naszego czasu to przy okazji możemy sobie mocno zaszkodzić. Buddyzmu nie da się w ten sposób praktykować. Jeśli jednak poważnie myślimy o praktyce to pierwsze, co powinniśmy to znaleźć sobie dobrego nauczyciela. Nauczyciel potrafi rozpoznać, jakie nauki i jaka praktyka jest dla nas najodpowiedniejsza i da nam odpowiednie wskazania. Podążanie drogą bez mistrza duchowego jest bardzo trudne a w większości przypadków wręcz niemożliwe, co nie oznacza, że nie ma w ogóle osób o wyjątkowych predyspozycjach, które mogłyby sobie poradzić same przynajmniej na początkowych etapach ścieżki.

Przejdę, zatem do sedna.

•Powinniśmy poznać teoretyczne zasady buddyzmu poprzez studiowanie sutr i tekstów wielkich mistrzów duchowych. Wiedza ta jest potrzebna by wiedzieć, w jakiej kolejności odbywają się etapy praktyki, jak powinny wyglądać, jakie zjawiska mogą wystąpić, jak je rozpoznać i zareagować. Bez odpowiedniej wiedzy możemy wpaść w pułapki złudzeń i pogrążyć się jeszcze bardziej w samsarze. Należy głęboko prze-

myśleć poznaną wiedzę by ją rozumieć, nie tylko pamiętać. – Jest to mądrość przez słuchanie, czytanie i rozmyślanie.

•Należy przestrzegać wskazań, najlepiej rozszerzonych, które dają naszemu umysłowi spokój w kołowrocie życia codziennego. Oczywiście praktykowanie wskazań musi odbywać się ciągle nie tylko od czasu do czasu, gdy nam się przypomni. Należy w tym zakresie narzucić sobie pewną dyscyplinę by całkowicie odciąć negatywne czyny i wspierać te pozytywne. Ta praktyka wymaga naszego **WYSIŁKU i UWAŻNOŚCI**. Utrzymywanie wskazań jest pierwszym punktem Krótkiej Sutry Nirwany, w której Budda podsumował (w formie instant) swoje nauczanie.

•Należy praktykować szczodrość i pokorę. Szczodrość nie oznacza dawania tylko przedmiotów materialnych, ale np. również własnego czasu, który jest najcenniejszą wartością dla człowieka. Jest cenny, bo nieodwracalnie przemija i nigdy nie wiadomo ile go tak naprawdę zostało. Ta praktyka również wymaga wysiłku i uważności, bowiem jest całkowicie sprzeczna z naszą teraźniejszą naturą.

•Należy ćwiczyć się w uważności, cały czas obserwując swe ciało i umysł. Należy przede wszystkim zwracać uwagę na działania wykonywane pod dyktando naszego ego.

oKontrolować pięć zmysłów

oKontrolować umysł – mistrza zmysłów

•Wsparciem dla uważności jest kontemplacja ciała, oddechu, uczuć i umysłu z pełnym zaangażowaniem i skupieniem.

Praktykowanie powyższych punktów oczyszcza wstępnie działania naszego ciała, mowy i umysłu oraz osłabia i usuwa widoczne objawy działania trzech trucizn- **przywiązania, gniewu i głupoty**.

•Najważniejsze to zrozumieć i najlepiej poczuć NIETRWAŁOŚĆ i PRZEMIJALNOŚĆ tego świata oraz brak jakiegokolwiek stałego i prawdziwego „JA".
Należy nad tym rozmyślać i obserwować świat, każdą przepływającą chwilę, każde pojawiające się uczucie i to, co po nich pozostaje. Można też zastanowić się nad odpowiedzią na pytanie, co nam pozostanie w chwili śmierci, czy na coś przydadzą się piękne rzeczy, władza i sława, wspomnienia, czy w ogóle będziemy o tym pamiętali w takiej chwili.
Należy rozmyślać nad pytaniem, „KIM JESTEM" czy jestem stały i niezmienny, co jest naprawdę moją istotą, jak się określam i czy jest to zgodny z prawdą całkowity i kompletny opis. Trzeba zrozumieć, że JA nie istnieje – nazywa się to **praktyką bezjaźniowości** i jest najważniejszym elementem praktyki buddyjskiej prowadzącej do oświecenia. Bez zburzenia wiary w osobowe „ja" wszystkie efekty całej reszty praktyki są nietrwałe i ulegną po pewnym czasie wyczerpaniu powodując nasz upadek do punktu wyjścia lub nawet jeszcze niżej.
•Jeśli naprawdę zrozumiemy nietrwałość i brak „ja" to powinniśmy zacząć praktykę z taką intensywnością jakby nasza głowa stanęła w płomieniach (*Dogen Zenji*) Oznacza to, że praktykujemy ze wszystkich sił, niezwykle intensywnie i nie chodzi tu tylko o formalną praktykę na przykład medytacji odbywaną w określonym czasie, ale o rozszerzenie wszystkich praktyk na wszelkie aktywności naszego życia dwadzieścia cztery godziny na dobę.

•Samo zrozumienie jednak nie wykorzeni całkowicie ukrytego przywiązania do własnego ego zrobić to może jedynie OŚWIECAJĄCA MĄDROŚĆ osiągana w stanie samadhi.
Samadhi – przebłysk naszej prawdziwej natury pojawia się w czasie głębokiej medytacji, np. oddechu, gdy nie ma niczego prócz tylko oddechu. Nie ma oddychającego i postrzegającego oddychanie, jest tylko sam oddech. Nie chodzi tu o skupianie się na czymś zewnętrznym, na odczuciu, że „ja" oddycham, tak naprawdę ma zostać sam oddech, który płynie i płynie.
•Należy również zmienić swe nastawienie z: wszystko dla mnie na wszystko DLA INNYCH, wszelkie osobiste osiągnięcia na buddyjskiej ścieżce ofiarowujemy innym istotom, nie zatrzymujemy nic dla siebie.
•Nie należy też oczekiwać żadnej gratyfikacji z praktyki buddyjskiej i nawet, jeśli podczas intensywnej praktyki pojawi się coś niezwykłego to nie należy przywiązywać się do tego, nie należy dążyć ponownie do takiego stanu, po prostu należy to zignorować.

Tyle teoria w wielkim skrócie. W praktyce, w różnych tradycjach buddyjskich osiąga się to wszystko poprzez:

A.Recytację

Powtarzanie świętych imion Buddów i Bodhisattwów oraz ich mantr, recytowanie Sutr, Sastr (traktatów) i błogosławieństw, intonowanie i śpiewanie świętych melodii.

B.Oddawanie czci

Ukłony ze złożonymi dłońmi, leżenie twarzą ku ziemi, pokłony na klęczkach oddawane w akcie skruchy.

C.Jałmużna

Składanie ofiar i łożenie na Buddów, Bodhisattwów, buddyjskie nauki jak również na nauczycieli i praktykujących, wydawanie buddyjskich nauk w celu nieodpłatnej dystrybucji, wyjaśnianie znaczenia buddyjskich nauk, zalecanie szczerych praktyk, angażowanie się w służbę charytatywną pomocy biednym i potrzebującym, pomaganie ludziom starym, słabym i niepełnosprawnym, uwalnianie istot żywych, dawanie pożywienia, angażowanie się we wszelkiego rodzaju zbiórki funduszy i służby charytatywne, itp.

D.Właściwe postępowanie

Należy stosować się w największym możliwym stopniu do reguł postępowania, którym ślubowało się wierność, w zgodzie ze swoją funkcją i sytuacją. Zwykle przyjmuje się pięć głównych reguł: zakaz zabijania, zakaz kradzieży, zakaz rozwiązłości seksualnej, zakaz kłamania i zakaz picia alkoholu.

E.Tolerancja

Szanowanie harmonii, pozostawanie w pokorze, cierpliwości i ustępliwości, znoszenie sprzeciwu, stała postawa tolerancji i przebaczenia, traktowanie wszystkich istot z równym szacunkiem.

F.Medytacja

Praktykowanie skupienia, obserwacji i wizualizacji, tj. wszystkich rodzajów medytacji.

G.Pielgrzymki

Odwiedzanie świętych miejsc lub nauczycieli buddyjskich.

H.Odosobnienie

Krótkoterminowe stosowanie się do specjalnej diety i zasad postępowania, weekendowe praktyki w samotności lub długoterminowe pozostawanie w odosobnieniu. Zachowanie milczenia, pozostawanie w wyznaczonym miejscu i powstrzymanie się od komunikacji ze światem zewnętrznym – tylko stosowanie praktyk Dharmy.

*Punkty praktyki A – H za: Yutang Lin „Teoria i nauki różne"*
*Tytuł oryginału angielskiego: Fundamental Essentials of the Dharma*

To jest oczywiście praktyka w wielkim skrócie, czyli jej podstawowe warunki i założenia, jeśli ktoś naprawdę chce praktykować powinien sięgnąć po teksty źródłowe i objaśnienia poważnych mistrzów ducho-

wych. Należy też pamiętać, że buddyzm jest raczej nauką ścisłą, w której nie da się pomijać pewnych nauk i etapów praktyki, bo jedne wynikają z drugich i wzajemnie się wspierają. Tak, więc jak napisałem na początku najlepiej znaleźć sobie mistrza duchowego, któremu będziemy w stanie zaufać i który poprowadzi nas drogą do oświecenia.

## *Warunki niezbędne do osiągnięcia oświecenia*

### *Na podstawie wykładów Czcigodnego Kanzena pt. „37 warunków oświecenia”*

Rozróżniamy d w i e  ś c i e ż k i  b u d d y j s k i e j  p r a k t y k i – z w y c z a j n ą , której celem jest osiągnięcie dobrych warunków życia w następnym odrodzeniu i n a d z w y c z a j n ą , której celem jest osiągnięcie o ś w i e c e n i a .

Dobre warunki odrodzenia oznaczają, że pojawimy się w rodzinie, która nie ma problemów materialnych, że urodzimy się zdrowi i zachowamy to zdrowie bardzo długo, że całe nasze życie będzie długie i bez większych problemów czy zmartwień. Oczywiście przy większym wysiłku w praktyce możemy odrodzić się w bardzo pięknym ciele, w bardzo bogatej rodzinie, zawsze wszystko będzie przychodziło nam z łatwością i będziemy mogli w pełni korzystać z życia. Przy jeszcze większym wysiłku staje się możliwe odrodzenie w jednej z tzw. „Krain niebiańskich” gdzie standardy życia są nieporównywalnie i wręcz niewyobrażalnie lepsze od tych możliwych do osiągnięcia w tym świecie.

Tak, więc praktykę ścieżki zwyczajnej podejmuje się w celu osiągnięcia pewnej g r a t y f i k a c j i nie zaś w celu osiągnięcia oświecenia czy stania się miłującym Bodhisattwą.
Ścieżkę zwyczajną praktykuje się głównie przez

•Przestrzeganie wskazań np. 5 w s k a z a ń

1.Nie zabijaj
2.Nie kradnij
3.Nie wykorzystuj seksualnie
4.Nie kłam
5.Nie używaj substancji odurzających umysł.

•Czynienie dobrych uczynków
•Szczodrość i ofiarowania

O tym jak osiągać różne cele za pomocą praktyki ścieżki zwyczajnej można poczytać między innymi w tekście pt. „Pytania Sumati".

Już samo przestrzeganie 5 wskazań owocuje tym, że nie upadniemy w n i ż s z e ś c i e ż k i czy też światy takie jak:

○Świat zwierząt
○Świat głodnych duchów
○Świat istot piekielnych

Natomiast poprzez czynienie ofiarowań i szczodrość zapewniamy sobie dobre odrodzenie i pomyślność w następnym życiu.
Ścieżka zwyczajna jest też podstawą do dalszej praktyki, która prowadzi wprost do oświecenia.
By skutecznie praktykować potrzebny jest nam spokój umysłu, który zapewnia ścieżka zwyczajna. Spokój, który wynika zarówno z braku materialnych kłopotów jak i ze spokoju sumienia, bo przecież nie dopuszczamy się żadnych złych czynów, które zawsze zostawiają jakiś ślad i strach w umyśle.
Zwyczajna ścieżka jest fundamentem, bez którego niemożliwe jest praktykowanie ścieżki nadzwyczajnej.

Ścieżka Nadzwyczajna jak już wspomniałem jest ścieżką prowadzącą do oświecenia. Można w zasadzie podzielić ją na 3 podścieżki.

1.Ścieżka indywidualnego oświecenia
2.Ścieżka Bodhisattwy, czyli poświęcenie się dla dobra innych istot
3.Ścieżka oświecenia

Oczywiście ścieżka nadzwyczajna zawiera w sobie również zwyczajną, ale kontekst działań na tej ścieżce jest inny, znacznie szerszy i podporządkowany celowi, którym jest całkowite pozbycie się poczucia indywidualnego „ja”. Ścieżka ta została opisana dokładnie w tekstach Abhidharmy (Trzeci podział - część - kanonu theravady i szkół

mahajany), które zawierają w sobie cały system treningu umysłu w ujęciu filozoficznym i psychologicznym[7]

W ścieżce nadzwyczajnej nie oczekujemy żadnych gratyfikacji poza efektami niezbędnymi do dalszej praktyki np.: Poprzez przestrzeganie wskazań uzyskujemy spokój umysłu niezbędny do prawidłowej medytacji oraz o c z y s z c z e n i e  d z i a ł a ń

- Ciała
- Mowy
- Umysłu

Z Tr z e c h  T r u c i z n

1. Przywiązania (lubię)
2. Gniewu (nie lubię)
3. Głupoty (obojętność)

Dalej – dawanie czy też s z c z o d r o ś ć nie jest zwykłym dawaniem rzeczy materialnych, ale oddaniem całego siebie (ciała, mowy i umysłu) innym istotom. Jest to nastawienie umysłu, który najpierw myśli o innych a dopiero potem ewentualnie o sobie. Chodzi tu o osłabienie naszego „ja", z którym każdy z nas bardzo mocno się identyfikuje. Jest to oczywiście bardzo trudne, bo sprzeczne z naszą najgłębiej zakorzenioną, aczkolwiek fałszywą naturą, przez którą pojawiliśmy się w takiej formie w tym świecie.

[7] Www.mahajana.net/glosariusz/A.html#abhidharma

Po tych podstawowych praktykach zwanych rozwijaniem m o r a l n o - ś c i ( a właściwie w trakcie, bo wszystkie czynniki oświecenia nie dość, że logicznie z siebie wynikają to jeszcze przenikają i wzajemnie warunkują i wspomagają) przechodzimy do 4 podstaw uważności.

## 4 podstawy uważności [8]

1.Kontemplacja ciała
2.Kontemplacja uczuć
3.Kontemplacja umysłu
4.Kontemplacja przedmiotów umysłu

W zasadzie można by je zredukować do jednej podstawowej, uważności którą jest uważność ciała. Dzięki niej i tak osiągamy pozostałe trzy uważności.
Podstawą tej praktyki jest k o n t e m p l a c j a o d d e c h u (nie mylić z koncentracją). Kontemplacja oznacza bezwysiłkową obserwację oddechu czy też innego obiektu medytacji do takiego stopnia, aż nastąpi stopienie się z tym obiektem, – jeśli był nim oddech to pozostanie tylko on, nic więcej. Jest to jednoupunktowiona niczym nie zakłócona medytacja (Samadhi) potrzebna do rozwinięcia mądrości (Pradżnia).

Na tym etapie, a może wcześniej zamanifestuje się 5 p r z e s z k ó d **:**

1.Pożądanie

[8] Więcej w tekście pod tytułem „Cztery podstawy uważności" oraz w oryginale „Satipatthana Sutta"

2.Zła wola
3.Przygnębienie i ospałość
4.Nadpobudliwość
5.Wątpliwości i zmartwienia

Oczywiści takie zjawiska manifestują się też w zwykłym, codziennym życiu, ale nie są one nazywane przeszkodami, natomiast w przypadku praktyki mają one z nią ścisły związek, są silniejsze i oczywiście przeszkadzają w praktyce, dlatego zwane są przeszkodami.
Jednak dzięki ciągłemu umacnianiu się w uważności będziemy w stanie zauważyć owe przeszkody i przeciwdziałać im np. przeciwstawiając im pozytywne myśli i działania.

•Pożądanie – medytacja nad nietrwałością
•Awersja – współczucie i zrozumienie jedności istot
•Gniew – miłość
•Zła wola – dobre życzenia dla wszystkich istot

W umyśle nie mogą koegzystować dwa przeciwstawne uczucia czy też tendencje, dlatego też przy odrobinie chęci i wysiłku z naszej strony będziemy w stanie przegonić z niego te negatywne za pomocą działań jak w powyższych przykładach.

Warunkiem dalszego rozwoju jest podjęcie się 4 właściwych wysiłków.

## 4 właściwe wysiłki

I.**Wysiłek by odciąć złe czyny czy też nawyki, które już się pojawiły bądź są w trakcie pojawiania się**.

Chodzi tutaj o odcięcie k o r z e n i złych nawyków, które potrafią być niezwykle subtelne i nie do końca widoczne, których jednak nie należy pojmować wyłącznie w znanej nam konwencji chrześcijańskiej, ale też w znacznie szerszej perspektywie ulegania zachciankom naszego „ja". Złe czy też niewłaściwe czyny mogą z pozoru być zupełnie niewinne np. sięgnięcie po jeszcze jedno przepyszne ciastko wylegiwanie się w wygodnym łóżku do południa, kupno jeszcze jednych markowych bucików itp. Chciałbym być dobrze zrozumianym, nie twierdzę, że objadanie się lub lenistwo jest czymś w rodzaju grzechu, nie chodzi o to, że macie sobie odmawiać, bo tak chce Budda. Zrobicie, jak uważacie, ale mając pełną świadomość swego czynu, tylko wtedy nie będzie on szkodliwy, przynajmniej nie w wymiarze duchowym. Oczywiście po zbyt wielkiej ilości ciastek wasze ciało będzie przypominać Chińskiego Buddę, co może być korzystne w przypadku gdy ktoś chce mieć spokój od płci przeciwnej. Na poważnie, jednak trzeba pamiętać, że gdy praktykujemy buddyjską ścieżkę to takie działania w przypadku gdy nie towarzyszy im pełna świadomość, są tylko uleganiem własnemu złudnemu ego, które wyraża się poprzez 5 p r a g n i e ń .

1.Sława lub też dobre imię i władza
2.Bogactwo
3.Seks
4.Jedzenie
5.Sen

(W kolejności od najmocniejszego)

Folgowanie sobie w tych punktach prowadzi do jeszcze większego zapotrzebowania na te rzeczy i w konsekwencji do pojawiania się trzech trucizn do łamania wskazań i ostatecznie do upadku w trzy niższe światy. Tak działa nasz zwykły umysł kontrolowany przez „ego”.

II.**Odcięcie negatywnych skłonności, które jeszcze się nie pojawiły.** Czyli po prostu nie dopuszczenie do pojawiania się następnych.

**III.Wysiłek by spowodować pojawienie się dobrych skłonności i czynów, które jeszcze się nie pojawiły**

To bardzo trudne zadanie, bowiem zazwyczaj nawet nie możemy sobie wyobrazić, jakie by to mogły być owe nowe, dobre skłonności i czyny. Niezwykle trudno objąć umysłem coś, z czym nigdy wcześniej nie mieliśmy do czynienia. To tak jakby człowiek ze średniowiecza chciał sobie wyobrazić osiągnięcia techniki XXI wieku. Bardzo trudne? No tak, ale nie niemożliwe...

**IV.Powiększenie dobrych czynów i skłonności, które już się pojawiły bądź są w trakcie pojawiania się.**

Punkty III i IV są krokiem naprzód, który należy wykonać w każdej praktyce by przeciwdziałać tendencji naszego umysłu do tzw. „osiadania na laurach” w momencie, gdy pojawi się jakiś sukces, jakaś gratyfikacja z praktyki. Tak działa nasz umysł, gdy już dopracujemy się ja-

kichś efektów to od razu pojawia się zadowolenie, duma, chęć pochwalenia się często nawet czujemy się lepsi od innych, mniej zdolnych. Umysł upaja się tym i zwalnia, nie ma ochoty od razu brać się za dalszą pracę, dlatego też należy to zauważyć, zdecydowanie odciąć i zdwoić swoje wysiłki robiąc krok naprzód.
Cztery właściwe wysiłki są niczym innym jak opanowaniem i przekształceniem naszych nawykowych, niewłaściwych działań w pozytywne i tym samym przekształceniem uwarunkowań karmicznych.

Aby nasza praktyka szła we właściwym kierunku i mogła się dalej rozwijać potrzebne jest zejście się 4 podstaw powodzenia w praktyce.

**4 podstawy powodzenia w praktyce.**

1.**Pragnienie oświecenia** – dzięki odpowiedniej motywacji – oddanie się całym sobą temu pragnieniu.
2.**Wigor** – duży, niesłabnący wysiłek w praktyce osiągany dzięki pragnieniu oświecenia.
3.**Utrzymanie**, – czyli nie odchodzenie od obranego celu 24 godziny na dobę dzięki wigorowi.
4.**Wyższa wiedza** – mądrość osiągana dzięki powyższym punktom, która jednocześnie jeszcze bardziej wzmacnia pragnienie, wigor i utrzymanie.

Jeśli te podstawy zejdą się razem i zostaną utrzymane to jako następne pojawi się:

**5 czynników kontroli umysłu**

1.Kontrolna wiara, zaufanie
2.Kontrolny wysiłek
3.Kontrolna uważność
4.Kontrolne wchłonięcie medytacyjne (Samadhi)
5.Kontrolna mądrość (Pradżnia)

Tak, więc dzięki dyscyplinie moralnej i wchłonięciu medytacyjnemu (4 podstawy uważności) pojawiają się czynniki kontroli umysłu, które ów umysł ujarzmiają, opanowują, dzięki czemu pojawia się mądrość i po raz pierwszy wielka ulga z powodu wolności od własnego umysłu.

Jako następne pojawia się:

**5 Mocy kontrolnych (Bala)**

1.Moc wiary (Saddha Bala)
2.Moc wysiłku (Viriya Bala)
3.Moc uważności (Sati Bala)
4.Moc samadhi (Samadhi Bala)
5.Moc mądrości (Pradżnia Bala)

Są to wielkie moce, których w tej chwili nie jesteśmy sobie nawet w stanie wyobrazić.
Moc wiary jest wiarą absolutną bez żadnych nawet najmniejszych wątpliwości, jest to całkowite zaufanie całym sobą. Wysiłek jest również

całkowity do tego stopnia, że wyeliminowana zostaje nawet potrzeba snu. Uważność obejmuje swą mocą nawet najmniejsze znane nam przedziały czasowe i przestrzenne. Tak samo jest w przypadku samadhi i pradżni.

Dzięki tym mocom zniszczone całkowicie zostają r o z p r a s z a j ą c e u w a r u n k o w a n i a

•Pożądanie
•Niepokój umysłu
•Lenistwo
•Wędrujące myśli
•Zaciemnienia umysłu

Jeśli jesteśmy w stanie utrzymać owych 5 kontrolnych mocy to wchodzimy na etap:

## 7 skrzydeł oświecenia

1.Uważność oświecenia
2.Przeniknięcie dharmy – mądrość czystego umysłu
3.Energia, wigor oświecenia
4.Radość oświecenia
5.Całkowity spokój oświecenia
6.Samadhi oświecenia
7.Równość oświecenia

Następstwem 7 skrzydeł oświecenia jest tak zwane T r z y k r o t n e o d r o d z e n i e czy też potrójne uwolnienie umysłu.

1.**Uwolnienie od rozproszenia umysłu i pomieszania poprzez <u>stabilną</u> kontemplację ciała (oddechu)**
2.**Osiągnięcie pełnego wglądu w 5 s k ł a d n i k ó w (Skandh)**

•Forma
•Świadomość
•Wrażenia
•Myśli
•Wola

**3.Mądrość i wszechwiedza najwyższej ścieżki – przebudzenie.**

Skrzydła są czynnikami oświecenia tak, więc jeśli mówimy np. o u w a ż n o ś c i to jako czynnik oświecenia jest ona całkowita, bez żadnych przeszkód i zawahań. P r z e n i k n i ę c i e d h a r m y jest pierwotną mądrością umysłu, która również przejawia się bez żadnych zawahań. Jest to:
•**Wgląd w nietrwałość**, podczas którego dostrzegamy pustkę tzn. zauważamy, że z chwili na chwilę nie ma żadnej kontynuacji, że wszystko

wiele razy w ciągu najmniejszej chwili rodzi się i umiera, pojawia się i zanika, zauważamy iluzoryczność tego świata i wszelkich jego zjawisk.
•**Wgląd w cierpienie** – Wynika z wglądu w nietrwałość, jest zauważeniem i zrozumieniem prawdziwej natury cierpienia.
•**Wgląd w jaźń „ja"** zauważenie iluzji tego, co wydawało się kiedyś takie rzeczywiste i trwałe.

Jeszcze o 4 skrzydle – **radości** – nasza praktyka powinna od samego początku zawierać ten aspekt, i z takim nastawieniem powinniśmy się za nią zabierać. Mistrzowie polecają przywołanie lekkiego uśmiechu w medytacji, który początkowo wymuszony pozwoli nam się lepiej rozluźnić, a po pewnym czasie przywoła swego prawdziwego brata. Nasze problemy, myśli, obawy należy odciąć przed jakimkolwiek praktykowaniem, bo inaczej staną się przeszkodą, a jedynym efektem takiej niewłaściwej praktyki będzie zmęczenie.
Oczywiście, jeśli jesteśmy na poziomie 7 skrzydeł to owa radość manifestuje się samoistnie jest, bowiem radością oświecenia, wolności od ciała i umysłu – z którą nic równać się nie może.

Ostatnie warunki oświecenia zawarte są w **Ośmiorakiej Ścieżce, którą** opisałem na początku tej publikacji.
Wyliczanka:
•4 podstawy uważności
•4 właściwe wysiłki
•4 podstawy powodzenia w praktyce
= 12 warunków +
•5 czynników kontroli umysłu

•5 mocy kontrolnych
= 22 warunki +
7 skrzydeł oświecenia + Ośmioraka ścieżka = 37 warunków oświecenia.

06.12.2005 KS

## *Pustka*

*„Pustka oznacza: niesubstancjalność, niepowstawanie, nieposiadanie własnej natury, niedualność. Jest tak, dlatego, że rzeczy same w sobie nie mają formy ani cech charakterystycznych; z tego powodu nie możemy o nich powiedzieć, że ani nie powstają, ani nie ulegają zniszczeniu. W istotnej naturze rzeczy nie ma niczego, co można by opisać za pomocą jakichkolwiek rozróżnień, dlatego nazywa się rzeczy niesubstancjalnymi.”*
Budda

Pojęcie pustki przewija się wielokrotnie przez karty tej książki jak zły duch, który straszy dzieci we śnie. Na poziomie konceptualnym jawi się nam jako nicość, brak wszystkiego, taka czarna dziura. Nic dziwnego, że człowiekowi przyzwyczajonemu do koncepcji jednostkowego istnienia kojarzy się to pojęcie niezbyt przyjemnie. Nawet Budda unikał go w początkowym okresie nauczania nie chcąc straszyć pierwszych uczniów. Trudno jest zresztą wytłumaczyć pojęciowo coś, co wymaga osobistego doznania. Przede wszystkim wypadałoby uzmysłowić sobie,

że posługujemy się pojęciem, które chociaż teoretycznie jest jednoznaczne to jednak każdemu może kojarzyć się inaczej. Weźmy takie pojęcie jak wino, niby wiadomo ogólnie, o co chodzi jednak dla jednych winem będzie ohydny sikacz, a dla innych drogie markowe wino o bogatym bukiecie. Amator sikacza nie będzie potrafił wyobrazić sobie smaku prawdziwego wina, nie da się go opowiedzieć słowami trzeba spróbować samemu.

Postaram się jednak przybliżyć to i owo.

Pustka to między innymi sposób postrzegania rzeczy i zdarzeń bez nadawania im znaczeń, bez tworzenia poglądów na ich temat. Pustka nie jest brakiem czegoś., Nasz świat jest określany jako pusty, choć nie możemy powiedzieć, że go nie ma. On jest, ale sposób, w jaki istnieje określa się słowami „Po prostu jest" i nic więcej. Urzeczywistnienie pustki to postrzeganie rzeczy po prostu takimi, jakie są, to stan, gdy nie pojawiają się myśli, opinie na temat rzeczy w rodzaju ładne nie ładne, podoba mi się lub nie, a dalej chcę nie chcę itp.

Rzeczy „Po prostu" są. Jednym słowem pustka oznacza brak istnienia „ja" zarówno w odniesieniu do naszej osoby jak i innych ludzi lub przedmiotów. Ten brak „ja" jest mówiąc inaczej brakiem podziału na podmiot i przedmiot, jest pierwotną jednością wszystkiego. Jednością, w której zawiera się przeszłość, teraźniejszość, przyszłość, czyli wszystkie możliwości, wszystkie potencjalne zjawiska. Jedność jest jednocześnie współczuciem czy też współodczuwaniem, co jest chyba lepszym określeniem. Nie odczuwamy tej jedności, bo też świat, w którym egzystujemy powstaje w wyniku błędnego, dzielącego pierwotną jedność postrzegania. Przywiązujemy się do takiego podziału nie mając świadomości, że rzeczy tak naprawdę nie istnieją w ten sposób. Nie istnieją

jako osobne i trwałe zjawiska, czyli inaczej mówiąc nie posiadają „ja", które im nadajemy.

Na poziomie konceptualnym trudność w rozumieniu pustki pojawia się stąd, że postrzegamy bezpośrednio tylko wycinek czasu, akurat ten, który się aktualnie wydarza. Widzimy np. człowieka – tu i teraz, ma on pewną formę, można z nim porozmawiać, dotknąć (jeśli pozwoli oczywiście). Gdyby jednak zabrać czas, to, co byśmy dostrzegli? Nic, pustkę. Człowiek, jego forma pojawia się jakby z niczego, w pewnym momencie łączy się plemnik z jajem, zarodek czerpie materię potrzebną do budowy z organizmu matki, wzrasta, rodzi się, dalej wzrasta kosztem świata zewnętrznego pochłaniając świnki, krówki, roślinki itd. Umysł napełnia się koncepcjami z zewnątrz. Wszystko, co składa się na formę człowieka pochodzi z zewnątrz, sęk w tym, że całe „zewnątrz" pojawiło się w taki sam lub podobny - zależny sposób.

Co dalej z tym człowiekiem? No cóż, starzeje się i w końcu umiera, ciało rozpada się w proch, z którego czerpią materię inne organizmy i nie tylko organizmy. Tak przy okazji – gdy wybieram się na wspinaczkę w skałki Jury Krakowsko Częstochowskiej zawsze mam świadomość, że te wspaniałe skały powstały z niezliczonej ilości żywych niegdyś organizmów.

Gdybyśmy mogli objąć w jednej chwili świadomością jakiś niewyobrażalnie długi odcinek czasu, to zobaczylibyśmy, że wszystko powstaje i znika, pulsuje, zmienia się niczym kolory na bańce mydlanej. Nie ma w świecie trwałości i niezmienności, nie ma czegoś takiego jak forma - istnieje ciągła, nieprzerwana zmiana, którą można prześledzić lub wyobrazić sobie tylko dzięki temu, że nasz umysł postrzega wszystko w pewnej kolejności. Tą kolejność nazywamy czasem. Bez czasu pozostaje

pustka, w której ten przykładowy człowiek rodziłby się i umierał w tej samej chwili, – czyli nie istniałby i istniał jednocześnie. Jeśli ten człowiek postrzegałby czas a my nie, to dla nas byłby on nieistniejący, ale sam dla siebie ów człowiek przeżyłby całe życie. Forma jest pustką, pustka jest formą. Stół stoi w naszym pokoju, a za kilka, kilkanaście lat będzie zmielony na trociny. Teraz jest, a jeśli na to samo miejsce popatrzymy za kilka lat, to go nie będzie.

Postrzeganie to jeden aspekt pustki drugim jest sam sposób istnienia świata opisany przez Buddę jako sieć współzależnych przyczyn, warunków i skutków. Oznacza, że nie ma nic, co istniałoby niezależnie od całej reszty zjawiskowego świata. Niezależność, bowiem oznacza nieuleganie żadnym wpływom, całkowitą izolację od otoczenia taki monolit niemożliwy do zbadania. Coś takiego nie istnieje, wszystko ulega przemianom pod wpływem warunków i przyczyn. Wszystko jest przestrzenią, tworem świadomości zależnym od niej i wzajemnie. Gdyby było inaczej, gdyby świadomość i otaczający świat były całkowicie niezależne to nie mogłyby na siebie wzajemnie wpływać, nie byłoby przepływu informacji a zatem świadomości, niemożliwe stałoby się oświecenie.

Tak, więc wszelkie zjawiska są nietrwałe i zmienne, nie posiadają żadnych trwałych cech i w tym sensie są puste. Należy jednak uświadomić sobie, że pustka nie jest brakiem czegoś, jest raczej wszystkim, co jest i co może być. Forma jest pustką, pustka jest formą - Tak mówi Sutra Serca. O jednym jeszcze trzeba pamiętać, działania bodhisattwy, który owej pustki doświadcza objawiają we współczuciu. Pustka = brak ego = współczucie.

Ci, którzy osobiście doświadczyli pustki zazwyczaj teraz są mistrzami. Z ich nauk oraz z obserwacji zachowania możemy wytworzyć sobie pew-

ne wyobrażenie, czym jest doświadczanie pustki. Nauczyciele ci opisują pustkę jako stan wielkiej elektryzującej radości, odwagę i wolność, która przejawia się w ich działaniach.
Ludzie ci, choć pozornie nie dokonują tak spektakularnych działań jak na przykład Matka Teresa to jednak dzięki swej wrażliwości, współczuciu i wiedzy potrafią pomagać równie skutecznie. Może tego nie widać, ale ich działania powodują, że potrzebujący odkrywa w sobie siły i umiejętności potrzebne do tego by był w stanie pomóc sam sobie. Tak przejawia się zrozumienie i współczucie, nie tylko w doraźnej pomocy, która odbiera człowiekowi wiarę we własne możliwości, ale w działaniach czy słowach, które stają się inspiracją dla potrzebujących. Nie ma z tego oczywiście sławy i chwały, ale zrealizowanej osobie nie jest ona do niczego potrzebna.
Doświadczenie pustki przejawia się w działaniu jako mądre współczucie, rzeczywiste widzenie spraw świata będące poza koncepcjami istnienia nieistnienia, dobra czy zła wreszcie. To w końcu odwaga wynikająca z braku fałszywych koncepcji i poczucia własnego ja oraz wielka radość spajająca wszystkie doświadczenia. Pustka to Bodhicitta.

*„...Bodhisattwa zagłębiony w Pradżnia Paramicie*
*nie ma w umyśle żadnych przeszkód,·gdy nie ma przeszkód*
*żaden strach nie istnieje*
*trzymając się z dala od przewrotnych poglądów*
*przebywa on w Nirwanie...”*

*Fragment „Sutry Serca”. Najważniejszego traktatu o pustce.*

Na koniec ostrzeżenie przekazywane przez zrealizowanych nauczycieli. Błędne poglądy dotyczące pustki tzn. nihilistyczny (nic nie istnieje) i eternalistyczny (wszystko istnieje samoistnie i permanentnie) powodują powstawanie przeszkód w umyśle i praktyce oraz są przyczyną działań powodujących produkowanie negatywnej karmy. W zasadzie nie można prawidłowo praktykować ścieżki buddyjskiej utrzymując w umyśle takie poglądy.
Jak mówią wielcy nauczyciele – nihilizm jest drogą do piekła i jeśli naprawdę słowo pustka kojarzy się nam nieprzyjemnie z brakiem czegoś to lepiej (i bezpieczniej) jest zwrócić się ku poglądowi przeciwnemu.
Eternalizm jest bezpieczniejszy, bo jeśli uważamy, że wszystko istnieje to taki pogląd przynajmniej pozwala nam efektywnie pomagać innym na poziomie materialnym i tym samym powoduje powstawanie dobrych przyczyn. Dobra karma jest podstawą ścieżki zwanej „zwyczajną", a ta pozwoli nam kiedyś, gdy będziemy gotowi praktykować wyższe ścieżki buddyjskie nie mówiąc już o lepszym odrodzeniu i dobrych warunkach życia (Cenne Ludzkie Ciało), które są warunkiem podążania Drogą Buddy.

## *Nirwana, Samsara, Bóg*

Rozpłynięcie, wygaśnięcie, brak cierpienia, całkowity spokój i błogość tak mniej więcej wyjaśnia się pojęcie nirwany w Buddyzmie Therawady.

Jednak nie urzeczywistnia się jej poprzez unikanie wszelkich działań i odcięcie się od świata zmysłowego. Nie trzeba nigdzie odchodzić w celu praktyki, zaszywać się w lesie czy wysoko w górach jak kiedyś sądzili adepci Hinajany. W Sutrze Lotosu napisano „*Wszystkie rzeczy same w sobie są prawdą"* Nie trzeba jej, więc szukać nigdzie indziej jak w samym życiu. To ono będzie nirwaną, gdy tylko urzeczywistnimy zrozumienie, że życie objawia się w działaniu dla samego działania. W tym celu należy odrzucić wszelkie porównania i koncepcje o istnieniu czy nieistnieniu nauczyć się dotykać rzeczywistości bez pośredników, jakimi są osądy. "Po prostu" żyć i cieszyć się tym jak kwiat, który po prostu rośnie nie ograniczając swej wolności celami.
Jeśli nirwanę pojmujemy, jako bliżej nieokreślone rozpłynięcie się w pustce czy też nieodradzanie, mając przy okazji na myśli całkowity brak świadomości, jeśli w dodatku myślimy o nirwanie w kontekście własnego „ja" to staje się ona nieporozumieniem. Często Nirwanę pojmuje się jako ucieczkę z, Samary, którą utożsamia się ze światem zjawiskowym. Jednak Samsara nie jest miejscem, a raczej procesem niewłaściwego działania, które stwarza cierpienie. Nie można uciec od świata i życia, ale można zerwać z niewłaściwym działaniem.
Nirwana jest stanem, który kończy nasze niewłaściwe działania, jest niczym proces zerwania ze szkodliwym nałogiem, który szkodzi nam i pośrednio wszystkim naokoło. Po zerwaniu nadal tu będziemy, ale życie nabierze całkiem nowego smaku - intensywnego i pełnego w każdym momencie.
Laicy często biorą definicję powyższej nirwany zwanej małą jako reprezentatywny przykład i dowód na tezę, jakoby buddyzm nastawiony był na wycofywanie się z życia. Często też sami buddyści nie doceniają za-

równo małej drogi, jak i małej nirwany kojarząc słowo mała z czymś gorszym, niepełnym. Owszem, motywacja kroczenia po Małej Drodze nie jest może tak szczytna, jak w przypadku Wielkiej Drogi, jednak ostatecznie wraz z osiągnięciem nirwany powinna się ona (motywacja) zmienić.

Nie ma ucieczki, trzeba sobie uświadomić, że nie jesteśmy prawdziwymi jednostkami, które mogą zakończyć swe istnienie i nie pojawić się już nigdy więcej. Przestrzeń umysłu jest jedna, wspólna wszystkim istotom i nawet, jeśli we wszechświecie pozostanie tylko jedna żywa istota to zawsze „my” nią będziemy. Nawet, gdy wszystkie istoty we wszystkich wszechświatach osiągną oświecenie i wszystkie w swej wolności wybiorą nie- odradzanie się to i tak w pustej przestrzeni umysłu pojawią się nowe formy życia. Taka jest właściwość przestrzeni, zawsze będzie stwarzać istoty by poprzez nie żyć. To życie jest prawdą, tyle, że prawdą umiejscowioną zbyt blisko naszych oczu byśmy mogli ją zobaczyć.
Tą prawdę lub właściwość przestrzeni ktoś mógłby nazwać bogiem.
Załóżmy, że jest coś takiego jak Bóg. On jest wszystkim, co istnieje. Nie ma żadnego zewnętrznego świata ani sfer „niebiańskich”. Jest czystą i nieograniczoną świadomością pozbawioną poczucia jednostkowego ego znanego nam z doświadczenia. Takie ego wytwarza się tylko wtedy, gdy istnieje świat zewnętrzny, który może go ukształtować.
Wyobraźmy samych siebie w sytuacji, gdy od urodzenia pozbawieni jesteśmy wszelkich zmysłów umożliwiających kontakt ze światem. Nasza świadomość jest pusta i nawet nie mogą pojawiać się myśli, które przecież za pożywkę mają doświadczenia zebrane poprzez odczucia zmysło-

we. Jednak świadomość nie może być całkiem pusta nie była by, bowiem świadomością. Ona po prostu musi coś przeżywać. Musi istnieć podmiot świadomości, który będzie doświadczany. Zatem pojawiają się samoistnie różne zwidy na takiej samej zasadzie jak nasze marzenia senne, niezależne od woli. Zresztą nawet myśli pojawiają się niezależnie, co łatwo zauważyć, gdy świadomie próbujemy o niczym nie myśleć. Każdy może przekonać się o tym samodzielnie wystarczy usiąść w ciszy i spokoju, rozluźnić się próbując nie myśleć o niczym konkretnym. Myśli będą same będą się pojawiały i jedynie siłą woli możemy powstrzymać je na jakiś czas. Podobnie jest z tym hipotetycznym Bogiem, pozbawiony zewnętrznych wrażeń łapie się tego, co pojawia się w świadomości, utożsamia się ze zjawami własnego umysłu. Nie będąc zaś ograniczony jednostkowo może wyprodukować nieskończoną ilość światów zapełnionych istotami, które w rzeczywistości są nim samym. Wola doświadczania czegoś sprawia, że Bóg żyje naszym życiem i wszystkich innych świadomych stworzeń. Może być czystą miłością, bo któż nas pokocha mocniej niż my sami? Może też być najsprawiedliwszym sędzią, który osądza sam siebie w postaci wyrzutów sumienia i indywidualnej karmy. Może być stwórcą świata i wszystkich istot, które przecież nie są niczym innym jak nim samym.

Żeby było dziwniej to tak naprawdę nie wie nic o sobie, bo i jak?, gdy wszystko, czego może doświadczyć jest projekcją jego umysłu. Zresztą On nie jest kimś gdzieś tam, jest wszystkim absolutnie, nie ma poczucia własnego jednostkowego i boskiego „Ja”, żadnego chcę czy nie chcę, lubię nie lubię.

Budda nie zaprzecza istnieniu Boga a nawet bogów twierdzi jedynie, że wszystkie istoty posiadające osobowe „ja” powstają z niewiedzy i żyją w złudzeniu, czasem nawet w złudzeniu swej boskości. Do tej grupy zaliczyłbym też znanego nam Boga Jehowę czy też Jahwe. Jego imię - JHWH - znaczy „Jestem ten, który jestem” (w domyśle „ja” jestem”). Jeśli przyjmiemy, że Bóg ten pragnie naszego oddania, wiary i miłości to nasuwa się pytanie, dlaczego Mu tego brakuje? Czyżby nie był istotą doskonałą? (Pragnienia są cechą przypisywaną tylko istotom samsarycznym, a wiec ograniczonym). Wydaje mi się, że istota będąca miłością raczej miłość daje niż jej oczekuje, tym bardziej, że czysta miłość nie jest transakcją wiązaną, jest bezinteresowna. Zakładając, że Bóg jest istotą doskonałą, pełną samą w sobie to trzeba również założyć, że stworzył świat nie po coś, ale po prostu dla samego aktu stwarzania, że nie jest On (Bóg) gdzieś tam na zewnątrz, ale sam jest tym światem, czyli też wszystkimi istotami. Że nie oczekuje naszej wiary w Niego, ale raczej harmonijnego współżycia wszystkich istot ze sobą nawzajem i cała resztą tego świata. Że wreszcie coś, co nazywamy dobrem i złem istnieje i tworzy w nim (W Bogu) jedną całość. Zło jest kontrastem dla dobra, pojęciem, które możemy zrozumieć tylko w przypadku porównania go z dobrem, jedno bez drugiego nie może istnieć. Gdyby istniał tylko Szatan to byłby zły czy dobry?. Istota (Szatan) będąca uosobieniem zła, która potrafi przeciwstawić się Bogu ogranicza tym samym Jego wszechmoc, zubaża Go. Jeśli istnieje niewyobrażalnie wielkie zło to istnieć też musi równe mu dobro. Więc albo są jednym i tym samym, albo Bóg i Szatan będąc odrębnymi istotami nie są idealni, ograniczają siebie nawzajem.

Bóg, którego obraz możemy sobie stworzyć czytając pisma objawione nie wydaje się być tą ostateczną rzeczywistością, jakimś ideałem, jest raczej potężną, choć nie wszechpotężną istotą. Tworem nie stworzycielem i opoką wszystkiego. Postawić go można w panteonie bogów greckich czy egipskich, ale nie ponad nimi. Prawdziwego „Boga" nie da się poznać studiując pisma, w ten sposób poznać można jedynie poziom zrozumienia piszących. Pewne minimalne pojęcie o „Bogu" możemy natomiast wyrobić sobie obserwując (poznając) działania (nie słowa) ludzi, którzy potrafili poświęcić nawet własne życie dla dobra innych istot (Wśród nich jest Jezus) Są to ci wszyscy, którzy otworzyli swe serca i pozwoliliby ich działaniami kierował „Bóg". (Piszę „Bóg" w cudzysłowie, bo nie chcę Go definiować jako kogoś lub coś). Wnioski, jakie możemy wysnuć z takich obserwacji są jednak bardzo dalekie od obrazu Boga - Sędziego, w którego łaski trzeba się wkupywać poprzez uwielbienie i miłowanie. Sędziego, który nagradza i karze wiecznością za korzystanie z wolności, którą sam nas obdarował.
Jeśli mówimy już o nagrodzie i karze to Budda naucza, że nie istnieje wieczne niebo i piekło, te krainy sami stwarzamy przez swe czyny, myśli i słowa, po czym przeżywamy je do momentu wyczerpania przyczyn nagromadzonych w poprzednich żywotach. Nie warto jednak zabiegać o życie w tych krainach nawet, gdy jest nią niebo. Istoty, które w nim żyją mają się, co prawda bardzo dobrze, wręcz „bosko", ale to powoduje, że nie są zainteresowane rozwojem duchowym, nie mają zresztą takiej możliwości i po wyczerpaniu się dobrej karmy upadają z powrotem do świata ludzi. Możemy sobie wyobrazić, jakich cierpień wówczas doświadczają. Nie ma, więc czego żałować, nasze ludzkie życie pomimo, a może dzięki cierpieniu ma najwyższą wartość tylko, bowiem człowiek

ma możliwość wniknięcia w siebie oraz odkrycia swej prawdziwej natury - Oświecenia.

Mówi się, że największą siła na świecie jest właśnie miłość, podstawa tego twierdzenia staje się jasna, gdy weźmiemy pod uwagę, że wszystko tak naprawdę jest jednością, sama zaś miłość wynika z podświadomego pragnienia doświadczania owej jedności. Wszystkie religie mówią o miłości bliźniego jak mogłoby być inaczej, czy „Bóg" mógłby tak naprawdę krzywdzić samego siebie i cierpieć z tego powodu? Nie mógłby, gdyby był świadomy swego istnienia.
Cierpienie jednak istnieje, a spowodowane jest przez podstawową niewiedzę, zaciemnienie umysłu, które powoduje utożsamianie się ze złudzeniami i nie pozwala istotom zobaczyć prawdy o świecie. To złudzenie jest powodem wszelkiego działania. Widać to w postępowaniu ludzi, którzy kierują się różnymi poglądami uważanymi przez nich za prawdziwe, podczas gdy dla innych wcale takie nie są. Działanie powodowane niezrozumieniem podstawowych zasad istnienia świata powoduje ogrom cierpienia. To niewiedza powoduje, że utożsamiamy się z własnym ego i działamy pod jego dyktando. To utożsamianie się i wiara w istnienie zewnętrznych rzeczy powoduje zaistnienie pożądania i lgnięcie do przedmiotów, które same w sobie nierzadko są przewartościowane. Uważamy, że przedmioty mogą zadowolić nas w sposób, który jest dla nich niemożliwy. Stąd biorą się obserwowane u każdego człowieka egoistyczne działania, podczas których świadomie lub nie krzywdzi się innych.
Życie mogłoby być zabawą i wielką radością gdyby nie to, że „Bóg" zatracił się w swoich złudzeniach, nie wie już, co jest rzeczywiste a co nie.

W tym momencie zabawa stała się zbyt poważna by mogła sprawiać radość. Wystarczy jednak przypomnieć sobie prawdziwe znaczenie wszystkiego, powrócić do korzenia zjawisk, aby wielka radość powróciła.

Świat zjawiskowy w takiej czy innej formie istnieje od zawsze i pewnie zawsze będzie jakiś istniał. Jego form nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić, są niczym nieograniczone tak jak sama przestrzeń. Te światy są naszym domem, który nigdy się nie znudzi, bo ilość pomieszczeń, w których możemy przebywać jest nieograniczona. Każde z nich jest inne i dziwniejsze od poprzedniego. Ktoś mógłby powiedzieć, że to dom pogrzebowy pełen cierpienia, ale prawda jest inna, to tylko my go tak postrzegamy. Sami pomalowaliśmy pokoje na czarno tylko było to tak dawno temu, że pamięć o tym fakcie już dawno uleciała. Myślę, że nie ma, co narzekać tylko wypadałoby się wziąć za remont. Pomalować nie tylko swój kąt, ale wspólnymi siłami odnowić cały dostępny nam dom. Trochę kolorów na ściany i będzie nam się mieszkało przyjemnie. Poglądowo mówiąc podczas praktyki buddyjskiej zdrapujemy tandetną czarną farbę do momentu aż odsłonią się pierwotne czyste kolory ścian poza tym usuwamy nadmiar rupieci, które nie przynoszą pożytku a jedynie przytłaczają i przesłaniają widok. Można tak uczynić dosłownie w życiu przecież przestrzeń, którą się otaczamy wpływa na nasze samopoczucie, ono znowu wpływa na rodzaj naszych działań. Takie świadome kreowanie najbliższego otoczenia by pozytywnie wpływało na umysł jest istotą sztuki Feng Shui. Polecam.

Gdy dom (ten w przenośni i dosłownie) będzie już odnowiony powróci do nas radość. To właśnie jest celem istnienia – po prostu żyć i cieszyć się samym życiem.

Nauki buddyjskie, co prawda nie mówią tego, wprost, ale nakierowują czasami na różne okrężne sposoby. To oraz ilość i różnorodność nauk wynika z tego, że Budda rozumie wszystkich ludzi. Wie, że jesteśmy jak dzieci bawiące się na torach kolejowych, które zajęte zabawą nie widzą nadjeżdżającego pociągu. Gdyby przerwać im zabawę i na siłę ściągać z torów na pewno stawiałyby opór i nie udałoby się wszystkich uratować. Budda tego nie robi, On mówi, jeśli pobiegniecie szybko za mną stawiam wszystkim lody słodycze i inne smakołyki. Gdy dzieci już przybiegną to Budda nie tylko rozdaje te wszystkie rzeczy, ale zabiera wszystkich do wspaniałego wesołego miasteczka gdzie będą bawić się do woli.
Wybaczcie tą alegorię, chciałem tylko powiedzieć, że ilekroć przeczytacie jakąś buddyjską naukę, która wyda wam się głupia lub naiwna to przypomnijcie sobie tą opowieść, a wtedy zrozumiecie, że to jeden z gatunków słodyczy nie dla was akurat przeznaczony. Ludzie są tak różni jak różne są ich poglądy, a tych jest bardzo wiele. Tak samo dużo jest nauk buddyjskich przeznaczonych dla różnych rodzajów ludzi.
Nawet inne religie to tylko formy, takie cukierki mające zachęcić i pomóc człowiekowi na duchowej drodze. Prawdziwa religia, wiara i prawda są ukryte wewnątrz nas, sami jesteśmy prawdą. Jeśli uczciwie zadajemy sobie pytanie, uczciwie praktykujemy (niezależnie od wyznania) to po pewnym czasie odkrywa się przed nami sens tego wszystkiego, dostajemy właściwe odpowiedzi i przychodzi właściwe działanie.
Często odkryta przez nas prawda kłóci się z tradycjami i wierzeniami religijnymi, które wpajano w nas od dzieciństwa. To, dlatego, że tak naprawdę żadna religia nie może za pomocą form przekazać istoty naszego istnienia, może jedynie wskazać i naprowadzić. Niestety formy są brane przez niemądrych ludzi za istotę religii, za samą prawdę, a ich

różnorodność, gdy jest błędnie rozumiana staje się przyczyną podziałów. Rozgraniczenie na „moja religia i twoja religia" „moja jest prawdziwa twoja błędna" rodzi tylko zamieszanie i konflikty.
Pozbądźmy się egoizmu i szczerze wsłuchujmy się w swoje serca, bowiem tylko tam możemy znaleźć ostateczną rzeczywistość. Według kryteriów chrześcijańskich jesteśmy dziećmi Boga stworzonymi na jego obraz i podobieństwo, więc gdzie możemy go znaleźć jak nie w sobie?. Jak inaczej można wydobyć tą część, jak nie przez działanie?
Unikaj zła, czyń dobro to esencja nauk Buddy i Chrystusa. Pozytywne intencje i pozytywne działania oczyszczają umysł. Czysty umysł to czyste intencje, a zatem i działanie. O to chyba chodzi.
15 luty 2006
Nie mogę się powstrzymać, żeby nie wspomnieć o fakcie, że żadna „jedynie słuszna" religia nie uczyniła nic dobrego dla ludzkości. Żadna nie wykorzeniła zła i nie zmieniła ludzkiej natury. Po dwóch tysiącach lat istnienia religii chrześcijańskiej (tyczy się to i innych) trudno stwierdzić, że świat stał się lepszy. Jeśli nawet gdzieniegdzie się stał to nie jest to zasługą religii, a raczej poprawy warunków życia i rozwoju nauki. Zresztą buddyzm też nie zmienił całych narodów nie można przecież powiedzieć, że np. tacy Tybetańczycy to wyjątkowo święty naród, ale... Buddyzm nie zna pojęcia wojen religijnych, nie zna nietolerancji i przez to nie przysporzył ludzkości aż tylu nieszczęść, co religie „jedynych bogów". Ludzie są tacy jak naucza Budda - pomieszani, zawsze tacy byli i zapewne będą, a religie mają zdolność zmieniania jedynie jednostek, które same naprawdę tego pragną.

## *Życie i poszukiwanie jego sensu*

Człowiek jest jedyną istotą w obrębie poznanego przezeń świata, która zadaje sobie i innym pytanie o sens życia.

To pytanie jest tak stare, a prawdopodobnie jeszcze starsze niż najstarsze systemy wierzeń, które są niejako próbą odpowiedzi na nie. Mówienie, że religie poczynając od tych najbardziej prymitywnych kultów słońca czy innych zjawisk naturalnych powstały pod wpływem strachu i nieznajomości owych zjawisk czy ogólniej ze strachu przed nieznanym jest bardzo wielkim uproszczeniem. Wydaje mi się, że chodzi tu raczej o uporządkowanie naszego miejsca w świecie, co praktycznie jest jednoznaczne z pytaniem „kim jesteśmy i dokąd zmierzamy?"

Różne systemy wierzeń próbowały odpowiadać na te pytania zasadniczo w podobny sposób taki, który zaspokaja nasze ego, jego potrzebę dzielenia i wartościowania postrzeganych rzeczy, który dzieli świat na dobro i zło na nagrodę i karę oraz w najbardziej odpowiadający nam sposób zaspakaja ciekawość dając tym samym pewne poczucie zakotwiczenia w rzeczywistości, poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Jest to pierwszy punkt, który czyni owe systemy niewiarygodnymi. Następny, to taki, że odpowiedzi choćby najbardziej fantastyczne nie wychodzą jednak w swych koncepcjach poza to, co już znane. Poza krainy niebiańskie pełne zmysłowych uciech, poza wieczne życie, poza bogów lub demony posiadających zawsze jakieś ludzkie cechy itd. W religiach nie ma nic, co wychodziłoby poza ramy zwykłego ludzkiego myślenia. Czasem tylko dla niepoznaki odwraca się kota ogonem i mówi na przykład, że człowiek został stworzony na podobieństwo Boga sankcjonując tym samym ludzkie przywary, które odnajdujemy w doskonałej rzekomo

boskiej istocie. Może to zabrzmi obrazoburczo i dodatku paradoksalnie, ale jak dla mnie jedyną cechą, która w pełni może zawrzeć d o s k o n a ł ą boską istotę jest... brak owej istoty, brak jej odrębnego „ego”, owego „ja” które dzieli, wartościuje i pragnie.

Systemy religijne po prostu schlebiają naszym potrzebom i pożądaniom nie wyłączając potrzeby nagradzania za pewne wysiłki uznawane za pozytywne (które niekoniecznie takimi muszą być dla wszystkich) i karania za zachowania niepożądane w danej społeczności. No cóż, to już są zalążki polityki potrzebnej do utrzymania władzy, więc dalej nie będę rozwijał tego tematu, bo zbyt daleko musiałbym go prowadzić.

Właśnie owo schlebianie naszym zwykłym ziemskim namiętnościom jest dla mnie głównym punktem, który czyni religie bezwartościowymi, jeśli chodzi o próbę udzielenia odpowiedzi na podstawowe pytanie o sens życia. Nie ma w nich odpowiedzi, a jedynie przegląd naszych potrzeb, pożądań i roszczeń czy jak je tam inaczej nazwać w dodatku były i są świetnym narzędziem do sterowania ludzkimi rzeszami inaczej mówiąc narzędziem władzy.

Przepraszam za przydługawy wstęp, bo przecież miało być o buddyzmie i znajdowanych w nim odpowiedziach, miało być i zaraz... nie będzie.

Nie będzie, bo buddyzm nie odpowiada na pytania, a jedynie nakłania do poszukiwań i to bardzo specyficznych poszukiwań poprzez nie zadawanie pytań i nie szukanie.

Nauki buddyjskie stwierdzają, że człowiek prędzej umrze niż znajdzie odpowiedzi choćby tylko na to jedno nurtujące go pytanie. No chyba, że zadowoli się odpowiedzią mieszcząca się już w nim samym taką, która jest zgodna z jego naturą i oczekiwaniami. Jednak prawdziwi myśliciele tak nie czynią, bowiem potrafią oni dojrzeć pułapki stawiane przez wła-

sne ego, są świadomi własnych ograniczeń i niezwykle podejrzliwi. Niestety nie doczekają się oni odpowiedzi nie mogą przecież wyjść poza ramy konceptualnego myślenia ukształtowanego przez nasze ziemskie środowisko, przez nasze granice poznania, poza ramy tego, co znane i nazwane.

Buddyzm proponuje inną drogę, każe nam odrzucić nasze ziemskie nawykowe myślenie, nasz bagaż doświadczeń i koncepcji na nich zbudowanych. Buddyzm każe odrzucić pytanie i przyjrzeć się jego znaczeniu poza ramą owych koncepcji. W tym celu należy porzucić myślenie, które nie jest w stanie i tak wyprowadzić nas poza swoje ramy, a spojrzeć w głąb naszej własnej istoty czystym umysłem. Należy dotrzeć do tego, co pierwotne i nienazwane.

Poznanie tego jest oświeceniem przynoszącym spokój i zawierającym odpowiedź na w s z y s t k i e pytania zadane i niezadane. Trudno to wytłumaczyć, ale owych odpowiedzi nie da się przełożyć na język konceptualnych pojęć, bowiem poznanie tak naprawdę wcale nie musi być odpowiedzią. Może się okazać, że poznanie niszczy wszelkie pytania, wobec czego nie są potrzebne odpowiedzi. Tak jak brak czasu jest jego nieskończonością tak brak pytań staje się nieskończonością odpowiedzi. Jak już napisałem nie da się tego wytłumaczyć, tak, więc buddyzm nie tłumaczy, a jedynie nakłania i wskazuje palcem na drogę prowadzącą do odpowiedzi. Gdybym jednak chciał, co nieco wytłumaczyć po swojemu, to napisałbym, że to życie jest pomyłką, chwilowym odchyleniem od naturalnego stanu rzeczy, że nie pojawiamy się na tym świecie w jakimś konkretnym celu, ale właśnie przez pomyłkę, zboczenie z drogi spowodowane niewiedzą, a naszym celem jest powrót do źródła, do stanu szczęścia. Przestrzeń, by potwierdzić swe istnienie musiała chwi-

lowo podzielić się na podmiot i przedmiot, na tego, który doświadcza i to, co jest doświadczane, tak powstaje konceptualna świadomość, która jest po prostu błędnym postrzeganiem samego siebie. Jak już wspomniałem nasze życie nie ma samo w sobie konkretnego sensu i celu, tak, jak kwiaty nie rosną po coś, tak i człowiek żyje by żyć, po prostu... Ale w przeciwieństwie do kwiatów my możemy nadać życiu sens uświadamiając sobie, że trzeba poszukać drogi do domu i oczywiście ruszając tą drogą.

Oczywiście obserwując świat wydaje nam się, że wszystko istnieje po coś, że wszystko jest przydatne i zorganizowane. Że wszystko jest niemal w najdrobniejszych szczegółach zaplanowane, że być może ktoś to musiał zaplanować.

Buddyzm tłumaczy ową złożoność świata istnieniem bezosobowego prawa przyczyny i skutku obejmującego to, co najmniejsze i to, co największe. Wszystko jest efektem przyczyn i warunków, które tworzą ogromną i niemożliwie skomplikowaną sieć. Intuicyjnie wiemy, że tak jest, zawsze jest akcja i reakcja, przyczyna i skutek, co prawda nie zawsze są one oczywiste i dostrzegalne (jak np. w przypadku jabłka Newtona – ziemia przyciąga jabłko, ale i jabłko przyciąga ziemię.) z różnych względów czy to zdolności naszego sensorium czy też rozpiętości czasowej między przyczyną i skutkiem. Wystarczy jedna przyczyna by spowodować lawinę skutków tak jak wystarczy wrzucić śmiecia do roztworu przesyconego, np. soli by spowodować powstanie kryształów.

Te wzajemne współzależności i powiązania w przyrodzie powodują, że zaczynamy doszukiwać się nich jakiegoś sensu i planu, wydaje nam się, że wszystko istnieje po coś.  Mam jednak pytanie, czy celem i sensem istnienia na przykład zająca jest być pożartym przez wilka? Czy na-

prawdę ta istota, która bez wątpienia widzi, słyszy, potrafi odczuwać strach i przyjemność jest tylko pożywieniem?
Co z tymi cwanymi zającami, które były na tyle sprytne i szybkie by nie dać się pożreć, co straciły swój sens życia? Nie wypełniły swego obowiązku?
Czy naprawdę ten przykładowy zając i cała masa innych o d c z u w a - j ą c y c h istot zostały zaprojektowane po to by podtrzymywać ekosystem, by być pożywieniem? By służyć... To ja dziękuję, wysiadam sam albo wykopię projektanta za drzwi.
Czy koniecznie musimy żyć po coś? Jeśli tak jest, to znaczy, że ktoś nas do pewnych celów przeznaczył, zaplanował, jaki więc sens miałyby nasze działania, skoro wszystko jest z góry zaplanowane? Jeśli istnieje plan, to patrząc na jego dotychczasową realizację, chcąc go jakoś określić, przynajmniej mnie cisną się na usta jedynie niecenzuralne określenia. Tak przy okazji, skoro wszystko jest częścią planu, to nasz planista również nią jest...
Jeśli jednak wszystko jest dziełem przypadku, to trzeba by powiedzieć, że jest to dość zorganizowany i niezwykle energochłonny przypadek, którego energia po prostu marnuje się bezproduktywnie. Jeśli istnieje początek i definitywny koniec, to, po co robić cokolwiek, skoro wszystko przepadnie.
Opierając się na naukach buddyjskich i ich cząstkowym zrozumieniu można by porównać nas do istot zagubionych we mgle, wiemy, że gdzieś w pobliżu jest nasz dom, czujemy to, ale nie potrafimy do niego trafić i niezmiernie nas to irytuje. Nie wiemy, nie pamiętamy już, dlaczego znaleźliśmy się w tej mgle, być może z własnej woli, z chęci doświadczenia czegoś innego, nie wiadomo. Błądzimy już jednak w gę-

stym mleku czasami odnajdując, wymacując sobie znajome elementy krajobrazu wtedy odczuwamy pewną ulgę braną nieraz za szczęście. Możemy tak błądzić całe życie, tak po prostu, możemy również świadomie wyznaczyć sobie cel – poszukiwanie ścieżki.

Istnieją różne koncepcje początków życia – jedne naukowe wywodzą go z materii, przypadku i późniejszej ewolucji inne zakładają boski plan i akt stworzenia. Te dwie koncepcje łączy jedno – istnienie początku. Można jednak odwrócić sposób myślenia i założyć, że nie ma początku, że istnieje wieczna, bezczasowa właściwość przestrzeni zwana świadomością, że to właśnie ona jest przyczyną stworzenia lub właściwie bezustannego stwarzania – ruchu życia.
Może to życie jest sednem świata, szkieletem, wokół którego jest budowany.
Załóżmy, że świadomość istnieje poza czasem i przestrzenia jednak by być świadomą musi mieć jakiś podmiot, który będzie mogła postrzegać jako coś osobnego i dzięki temu być świadomą siebie jako odrębności. Tym podmiotem jest przeciwieństwo świadomości, nieświadomość lub tak zwana w buddyzmie – „niewiedza" to ona jest owym „śmieciem" powodującym krystalizację. Te dwie przeciwności tworzą jedną harmonijną całość. Istnieją poza czasem tak, więc nie maja początku i końca, to, co stwarzają także nie ma początku i końca – tak jak w znaku Jin – Jang. Nie mogą istnieć bez siebie, więc nie ma tu podziału na dwie części, nie ma tu żadnego dualizmu. Jeśli w takiej podstawie nie istnieje dualizm to tym bardziej nie istnieje on w postrzeganym świecie. To sam proces postrzegania, jego ramy czasowe powodują, iż wydaje nam się, że taki podział istnieje.

Wyobraźmy sobie, że istniejemy poza czasem, brak czasu oznacza, że wszystko wydarza się jednocześnie, w tej samej chwili powstają i giną nieskończone ilości wszechświatów. Cóż byśmy zauważyli? Nic... Doskonałą pustkę, spokój i jedność. Jeśli coś nie ma ram czasowych, jeśli już w momencie powstawania jest unicestwiane, to w ogóle nie powstaje. Tym, co istnieje w takim przypadku jest nieskończony potencjał możliwości. Gwoli wyjaśnienia natury czasu – on nie istnieje bez świadomości postrzegającej jego przepływ, bez pamięci czasu. Czas jest sposobem postrzegania świata. To, co postrzegamy, chwila, w której postrzegamy już w momencie jej zarejestrowania przez świadomość staje się przeszłością i tylko pamięć sprawia, że potrafimy te chwile łączyć w całość. To być może jest nieco dziwne, bo przyzwyczailiśmy się postrzegać czas jako coś niezależnego, istniejącego realnie, ale nie możemy zapominać, że wszystko, co możemy o świecie i czasie powiedzieć jest tylko naszym punktem widzenia, to my jesteśmy obserwatorami (Einstein) opisującymi świat, bez nas opis traci sens i prawo istnienia. Chciałem jedynie powiedzieć, że czas nie istnieje niezależnie tak jak zresztą wszystko inne i o tym też mówią nauki buddyjskie.

Świat jest bezustannym ruchem powiązanym z czasem i tylko nasze zmysły nie potrafią go rejestrować w pełni. Wycinamy kawałeczki owego ruchu niczym klatki filmowe, które w pamięci składane są razem dając wrażenie ciągłości filmu.

Niewiedza powoduje ciąg przyczynowo skutkowy będący niczym innym jak ruchem my zaś (to my jesteśmy świadomością) obserwujemy ten ruch układający się w obraz świata.

Dlaczego nie jesteśmy jednak jakąś jedną nadświadomością? Bo niewiedza będąc powodem powstania całej sieci przyczynowo skutkowej

spowodowała jednocześnie powstanie zwykłej świadomości, zwykłej oznacza obserwującej coś odrębnego od siebie. Tym czymś odrębnym są oczywiście nici przyczynowo skutkowe, nieskończona ich ilość biegnąca we wszystkich „kierunkach" Świadomość łapiąc się takiej nitki utożsamia się z nią, bo przecież nic innego poza tymi „sznurkami" nie ma. Nic, czego mogłaby być świadoma, czym mogłaby potwierdzić swoje istnienie. Podążając za każdą nitką wydaje jej się, że jest tym, co owe nitki tworzą.

Napisałem, że niewiedza „była powodem" – nie była tylko jest, poza ramami czasu, nie ma tu kwestii początku i też końca czegoś – jest jedność. Nadal nie ma w tym żadnego dualizmu jest świadomość i niewiedza tworzące niewzruszoną jedność i złudzenia, które są Mną, Tobą, Nimi. Złudzenia obserwującego umysłu, któremu się wydaje, że coś się rodzi i umiera, gdy w rzeczywistości istnieje jedynie ruch i bezustanne zmiany bez początku i końca. Wystarczy, że sobie uświadomimy sposób obserwacji zdarzeń, ich ramy czasowe, gdy uświadomimy sobie, że wystarczy zabrać czas i tak naprawdę nie będzie ani narodzin ani śmierci, że jedno zawiera się w drugim tworząc wieczną nić, wieczną całość.

Podsumowując nie wydaje mi się słuszne by to materia przez przypadek dawała początek czemuś tak skomplikowanemu jak życie i świadomość, nie wydaje mi się też słuszne by to jakiś Bóg tworzył sobie zabawki w naszej postaci, bo po cóż doskonały i pełny Bóg miałby to czynić? Czy czegoś mu brakuje? Jeśli tak to nie jest doskonały, nie jest Bogiem tylko jakąś potężną, ale jednak ograniczoną istotą. Skłaniam się raczej ku hipotezie, że to raczej wiecznie istniejąca i zawierająca w sobie nieskończoną ilość możliwości świadomość jest przyczyną powstawania wszechświatów i samego życia. No cóż tedy pozostaje poszukać

odpowiedzi na pytania w głębi samego siebie. Co jednak z sensem życia? Myślę, że tego każdy musi poszukać sam w codziennym życiu, w każdej jego chwili. Szczęście i zadowolenie z owych chwil zależy tylko od nas i naszego postrzegania.

Do tego właśnie namawiają nas nauki buddyjskie.

Zdaję sobie sprawę, że to wszystko przeczy naszej intuicji i zdrowemu rozsądkowi, tylko nasuwa mi się pytanie czy rozsądek zbudowany na tym, co znane doprowadzi nas do tego, co nieznane?

## *Kobiety, partnerstwo i seks*

Dzieci, dorośli, mężczyźni i kobiety wszyscy są ludźmi. Wszyscy mają takie samo prawo do życia i szczęścia. W swojej ostatecznej naturze wszyscy przecież jesteśmy tym samym – pustą, przejrzystą i nieograniczoną przestrzenią umysłu, ta zaś nie jest ani męska ani żeńska.



Fot. imageworld.pl

Z buddyjskiego punktu widzenia nie da się jej podzielić i wyodrębnić cech charakterystycznych dla kobiety czy mężczyzny, lepszych czy też gorszych. Wszyscy posiadamy w sobie esencję oświecenia i wszyscy możemy ją wykorzystać niezależnie od płci, pozycji społecznej czy też innej cechy klasyfikującej ludzi.

Różnice pojawiają się dopiero w sposobie odrodzenia, więc są względne. Pomijając cechy fizyczne można powie-

dzieć, że w mężczyznach jest więcej bezpośredniej energii wyrażającej się w sile i pasji działania, ale też w mocno posadowionym ego. U kobiet natomiast znajdujemy więcej przestrzeni, czyli mądrości i spokoju, dzięki którym mogą one nadawać kierunek męskiej energii. Oczywiście cechy te pod wpływem czynników środowiskowych mogą ulegać pewnym zmianom. Tak jak to obserwujemy w życiu, cechy niewykorzystywane i nierozwijane zostają osłabione i zanikają, do głosu dochodzą wtedy inne, często o przeciwnym znaczeniu. Nie bez znaczenia jest tu karma stworzona w poprzednich żywotach, ale oczywiście nic nie jest ostatecznie określone zawsze istnieje możliwość rozwoju, wystarczy uświadomić sobie swoje braki i wzbudzić chęci do duchowej przemiany.
Było by znacznie łatwiej gdyby kobieta i mężczyzna traktowali swój związek partnersko i pomagali sobie nawzajem nawet w sferze duchowej. Kobieta dzięki swej mądrości potrafi przyhamować i skierować na właściwe tory pewne impulsywne reakcje mężczyzny. Może, gdyby tylko chciała skierować jego energię na ścieżkę duchowego rozwoju. Mężczyzna może natomiast dawać kobiecie siłę i entuzjazm do praktyki, może dać jej oparcie w trudniejszych chwilach.

*„Małżeństwo nie zostało ustanowione jedynie dla wygody męża i żony. Jego znaczenie jest o wiele głębsze niż związek dwu ciał zamieszkałych w jednym domu. Dzięki zażyłości związku mąż i żona mogą sobie wzajemnie pomagać, gdy ćwiczą swój umysł w naukach Buddy.”*

Budda

Teoretycznie kobietom łatwiej osiągnąć oświecenie, ich biologiczna funkcja, czyli możliwość rodzenia dzieci ukierunkowuje zainteresowania i energię. Często poświęcają się dzieciom i rodzinie bez reszty nie myśląc o sobie. Dzięki temu ich ego, czyli główna przeszkoda, raczej nie urasta do poziomu obserwowanego u mężczyzn. Niestety ta sama biologia plus uwarunkowania społeczne sprawia, że często mają zbyt mało czasu na poszukiwanie oświecenia lub ich uwaga skierowana jest gdzie indziej. Nie jest to oczywiście reguła, ale bardzo częsty przypadek nawet w naszej zachodniej cywilizacji.

Z mężczyznami jest trochę inaczej, ich energia sprawia, że ciągle poszukują czegoś nowego, są w ciągłym ruchu podążając do wyimaginowanych celów. Są wojownikami, badaczami i odkrywcami, ale działania, które wykonują od wieków stwarzają w nich przekonanie, że tak właśnie być powinno, że na tym polega typowa rola mężczyzny. Te koncepcje są przyczyną nadmiernego rozdmuchania ego, z którym nie każdy facet potrafi sobie poradzić. Gdy któryś nie potrafi podołać owej wymyślonej „roli mężczyzny" to staje się ona przyczyną cierpienia topionego w alkoholu, narkotykach czy agresji.

Jak widać żadnej ze stron z osobna nie jest łatwo kroczyć po ścieżce duchowego doskonalenia. Jesteśmy sobie nawzajem potrzebni w końcu ostatecznie i tak jesteśmy jednością. To właśnie ona, podświadomie wyczuwana jest powodem lgnięcia do płci przeciwnej i subtelną przyczyną powstawania uczucia miłości. Spory w tym udział ma też deficyt pewnych cech typowo męskich i typowo żeńskich. Subtelne poczucie braku tych cech w skrajnych przypadkach doprowadza do neurotycznego zauroczenia płcią przeciwną, które może stać się przyczyną odrodzenia właśnie w takiej płci.

Pisząc o płci nie sposób ominąć temat seksu. W dziejach chrześcijańskiej kultury seks był raczej tematem tabu, takim złem koniecznym, a ciało zwłaszcza kobiece, siedliskiem grzechu.
Do dziś jeszcze pokutują echa podobnych poglądów zwłaszcza, jeśli chodzi o seks przed lub pozamałżeński. Można zrozumieć, że poglądy owe wyrastają z troski o dobro ewentualnych dzieci lub też mogą wynikać z chęci ochrony niedojrzałych osobników przed skutkami niechcianej ciąży. W zasadzie, więc mają wymiar społeczny tylko, że efekty takich poglądów bywają obosieczne i w sumie przynoszą więcej złego niż dobrego.
Nie jest niczym nowym stwierdzenie, że uświadamianie i wiedza jest lepsza od wszelkich zakazów i nieprawdziwych poglądów mających na celu kontrolę tak intymnej sfery jak współżycie płciowe. Trzeba sobie jasno powiedzieć, że seks jest pięknym przeżyciem dla dwojga ludzi i wcale niekoniecznie musi być powiązany z prokreacją. Nauki buddyjskie mówią jasno, że związek cielesny dwojga partnerów czyniony za obopólną zgodą i niekrzywdzący nikogo nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie. Seks wykorzystywany jest nawet w pewnych buddyjskich praktykach tantrycznych jako jedna z metod prowadzących do rozpoznania natury umysłu. Są to jednak metody dość zaawansowane i nieprzeznaczone dla wszystkich, dlatego nie będę ich opisywał. Jeśli natomiast seks przeszkadza komuś na drodze buddyjskiej to nic nie stoi na przeszkodzie by został mnichem i przyjął celibat. Wszystko to są sprawy bardzo indywidualne i każdy, kto podejmuje praktykę zapewne sam rozważy wszelkie za i przeciw. Nie ma tu, bowiem żadnych sztywnych reguł czy nakazów, których trzeba by się trzymać. No może poza samymi wskazaniami tyczącymi się seksu niewłaściwego, takiego np. z

dziewczyną pozostającą pod opieką rodziny, z kobietą (mężczyzną też) pozostającą w związku małżeńskim, seks w obecności nauczyciela buddyjskiego, obrazów Buddy, sutr, seks w świątyni buddyjskiej. Chodzi tu o seks, który mógłby kogoś skrzywdzić bądź związany z brakiem szacunku dla Buddy, Dharmy i Sanghi.

Na koniec jeszcze kilka słów o uczuciu miłości, które nadaje największy sens związkowi dwojga partnerów. Uczucie sprawia, że kobieta w oczach mężczyzny staje się boginią piękna, a on w jej oczach księciem z bajki. Dzięki temu wspaniałemu złudzeniu seks staje się niemalże związkiem bogów, pięknem, które naprawdę warto przeżywać. Miłość to duchowe spotkanie dwojga ludzi, którzy potrafią otworzyć się na siebie, pokazać najwrażliwsze zakątki swej „duszy". Przeżywający ją partnerzy staja się zdolni do największych poświęceń dla drugiej osoby i czerpią z tego radość. Nie ma tu miejsca na własne ego, na uczucia typu „Ja" chcę posiadać, w tym momencie miłość staje się tylko kaprysem, pożądaniem drugiej osoby niczym jakiegoś przedmiotu. Prawdziwa miłość wyraża się w życzeniu i dawaniu drugiej osobie prawdziwego szczęścia nie żądając niczego w zamian. Należy ją pielęgnować przez otwartość i zrozumienie partnera, bowiem jest ona nie tylko najpiękniejszym ludzkim uczuciem, ale też drogą do wyzwolenia.

## *Doktor Żaba*

Dotarł kiedyś do mnie przez Internet list rozsyłany na zasadzie łańcuszka szczęścia, którego autorstwo przypisywane jest Dalajlamie. List ten zawierał kilka porad na życie, z których jedna szczególnie utkwiła

mi w pamięci. Chodziło w niej o to by każdy z nas w miarę możliwości przynajmniej raz w roku odbył podróż do nowego nieznanego miejsca.
Właściwie znaczenie tej porady wydaje się być jasne przecież nie od dziś wiadomo, że podróże kształcą, ale nie tylko o to chodziło autorowi jak mniemam. Można się domyślać, że chodzi tu o rozbicie pewnej mentalnej skorupy, w której zasklepia się każdy, kogo przestrzeń życiowa wyznaczana jest stałymi punktami odniesienia. Mogą to być miejsca w rodzaju: dom, praca, pobliski lub dalszy sklep, ulubiona knajpka, znajome kino czy np. ulubione miejsce wypadów weekendowych. Zamiast miejsc można podstawić znajomych ludzi, codzienne „rytuały" jak posiłki, sposób mycia się, codzienna prasówka ulubionej gazety i inne stałe czynności. Ogólnie chodzi tu o miejsca ludzi i czynności, które stale powtarzane dają poczucie niezmienności i co za tym idzie pewne poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście dobrze mieć takie punkty zaczepienia w życiu, ale nie zmienia to faktu, że ich niezmienność jest złudzeniem wynikającym z naszej rutyny, przez którą nie widzimy rzeczywistości. Zmienia się przecież wszystko, świat za oknem codziennie, a nawet w każdej minucie jest inny, my jednak tego nie widzimy patrząc przez okulary zbudowane z naszych nawyków i wyobrażeń.
Niestety takie postrzeganie jest dobre na krótką metę, bowiem gdy zmiany staną się tak radykalne, że widoczne będą nawet przez okulary to spowodują nasze cierpienie. Tak zwane cierpienie zmiany. Druga sprawa to ta, że skorupka, którą się otaczamy ugruntowuje nasze poczucie odrębnego istnienia, buduje i umacnia nasze ego oraz powoduje sposób postrzegania świata na zasadzie Dr Żaby.
Nie znacie go?
Otóż Dr Żaba jest... Żabą, która mieszka w kałuży.

Pewnego dnia wdaje się w dyskusję z bocianem, który opowiada o szerokim świecie o ciepłych krajach i przelocie nad oceanem, co szczególnie zainteresowało żabę.
Prosi, więc o szczegóły na przykład



- Niech bocian powie jak wielki jest ocean.
- Bardzo, bardzo ogromny, taki, że nie widać drugiego brzegu odpowiada bocian.
Żaba jest przekonana, że to przesada przecież nigdy, nawet w czasie obfitych deszczów jej kałuża nie staje się tak duża. Drąży, więc temat dalej.
- Niech bocian powie konkretnie, czy ocean jest dziesięć razy większy od kałuży czy może nawet sto razy, choć to chyba niemożliwe...
Bocian jest w kropce, jak ma wytłumaczyć małej żabie ogrom oceanu? Do czego go porównać. Połyka, więc szybko żabę kończąc w ten sposób bezsensowną dyskusję, zresztą i tak gadanie z pustym żołądkiem to nie gadanie...

Chyba o to chodzi w podróżach byśmy mogli pozbyć się własnych żabich miarek, które przecież nie nadają się do obiektywnego opisu rzeczywistości do poznania za ich pomocą tego, jakimi rzeczy są naprawdę. Takie miarki przykładane do każdej sytuacji i do każdego człowieka tworzą błędny obraz świata i ludzi a działanie na ich podstawie staje się przyczyną cierpienia nas samych i innych żywych istot. Podróże uświadamiają nam, że wszędzie żyją ludzie, którzy w zasadzie niczym się od nas nie różnią, że jedynym, co nas może dzielić są nasze własne ciasne

poglądy zbudowane na niepełnych informacjach podpartych wyobrażeniami. Poznanie, które jest efektem podróżowania burzy takie złudne twory, dzięki czemu można budować prawdziwie harmonijne stosunki międzyludzkie będące podstawą szczęścia jednostek. Nawet nie musimy się w tym celu specjalnie wysilać, wystarczy ruszyć się z domu.
Mógłby ktoś powiedzieć, że przecież nie jesteśmy zamknięci w piwnicy mamy okna na świat w postaci radia, telewizora czy innych mediów. Przez takie okna widać praktycznie cały, wielki świat.
Owszem mamy okna tylko, że na każdym z nich wiszą różnokolorowe firanki, które zabarwiają i często zniekształcają widok. Trzeba nieźle wytężać wzrok by zobaczyć czysty obraz tego, co znajduje się za oknem. Tutaj każdy musi sam mieć na tyle świadomości i uważności by wychwycić fakty i oddzielić je od sugestii zawartych w sposobie ich przedstawienia. Nie chcę powiedzieć przez to, że media zafałszowują celowo informacje, bo tak nie jest, jednak reguły gry rynkowej i oczekiwania odbiorców sprawiają, że to, co jest przedstawiane staje się nieco monotematyczne, spłaszczone i przedstawione w formie, którą mniej świadomy odbiorca bierze za samą treść. Musimy mieć świadomość, że to, co oglądamy w TV lub czytamy w gazetach nie jest całym światem, a jedynie najlepiej sprzedającą się jego cząstką. Niestety najlepiej sprzedaje się przemoc w połączeniu z seksem i złudzenia w postaci reklam.
Inną sprawą jest, że wydarzenia oglądane w telewizji są jakby nie do końca realne i rzeczywiste łatwo jest, zatem wypowiadać się na ich temat, łatwo krytykować, łatwo wygrywać teleturnieje i popierać wojnę, która dzieje się gdzieś tam, daleko.
Zresztą zauważyłem, że wielu ludzi nie do końca rozróżnia świat serwowany przez media od tego rzeczywistego, i nie ma się, co dziwić skoro

najczęściej ten pierwszy wydaje się ciekawszy od codziennej rzeczywistości. Dzieje się tak, dlatego, że nie potrafimy patrzeć inaczej niż przez swoją skorupkę, brak nam przestrzeni i swobody dziecka, brak ciekawości, która skłania go do przypatrywania się chmurom czy grze cieni na ścianie. Nam wystarczy rzut oka by stwierdzić – „znowu te chmury, będzie deszcz", albo, – „jaka brudna, szara ściana". Nie przypatrujemy się świadomie niczemu przecież szkoda marnować czas na coś, co znamy od dawna. Tak naprawdę nie widzimy ani chmur ani ściany i cieni tylko własne myśli i wystarczyłoby pozbyć się tych myśli na chwilę by zacząć widzieć rzeczywistość. Jest to jak obudzenie się ze snu, nagle widzimy różnorodność i piękno otaczającej nas przestrzeni, rozumiemy, co tak naprawdę ludzie do nas mówią, zaczynamy rozumieć ich zachowanie i przestaje nam ono przeszkadzać. Po pewnym czasie zaczynamy odczuwać radość z samego faktu życia i działania, stajemy się otwarci i ciekawi tego, co się wydarza a wszelkie problemy, które kiedyś spędzały nam sen z powiek przestają już być straszne, gdy patrzymy na nie z pewnej odległości. Jest to wstęp do przemiany samego siebie, początek prawdziwego życia, które dzieje teraz i na pewno nie jest takie jak do tej pory sądziliśmy.

Podróże mogą stać się czynnikiem, który zainicjuje proces wędrówki ku przebudzeniu.

Nie musi to być koniecznie daleka podróż w przestrzeni, ale na przykład poznanie nowego człowieka, przeczytanie innej gazety, pójście z rodziną do kina zamiast wieczornej sesji przed telewizorem, czyli ogólnie zrobienie czegoś nowego, innego, może nawet szalonego. Może dziewczyna czy żona zaskoczona czymś niestandardowym spojrzy na nas jak na nowego człowieka, może szef zainteresuje się naszą osobą i

tym, co mamy do powiedzenia. Takie działania nawet nie koniecznie muszą się wiązać z wysiłkiem czy z wydawaniem pieniędzy, może czasem wystarczy po prostu być samym sobą, spróbować chyba nie zaszkodzi a bez prób wszystko pozostanie tylko złudzeniem.

## *Cudowne zjawiska*

Jakie to dziwne, my ludzie kultury zachodniej wierzymy w naukę, wierzymy na przykład w istnienie atomów, choć nigdy ich nie widzieliśmy i nie zobaczymy, a nie potrafimy wierzyć w inne zjawiska, których również nie widzimy i nie spotykamy się, na co dzień, które jednak się zdarzają i mówią o nich inni ludzie. Nasza wiara jest bardzo wybiórcza - jeśli poważny człowiek – autorytet - mówi nam, że klimat się ociepla, to uwierzymy mu, chociaż lato akurat mamy paskudne, a w Afryce spadł śnieg. Jeśli ten sam człowiek powie nam, że widział UFO to spojrzymy na niego podejrzliwie i pomyślimy, że może miał „gorszy dzień" i powinien odpocząć. Jak to jest, że istnieje wiele dokumentów i opowieści poważnych ludzi o naprawdę dziwnych zjawiskach, a my nie potrafimy uwierzyć, że one zdarzają się naprawdę. Jak to jest, że dziewięćdziesiąt pięć procent Polaków wierzy w Boga, a nie wierzy w czary, choć Biblia wyraźnie o nich mówi. Dlaczego pewna część wierzących czyta horoskopy, radzi się wróżek i zatrzymuje przed czarnym kotem, a nie wierzy w telepatię czy, co bardziej chyba możliwe istnienie życia pozaziemskiego.

Takie słowa, jak telepatia, telekineza, lewitacja, jasnowidzenie, prekognicja, pirokineza czy czary wzbudzają od razu nasze podejrzenie o

stan umysłu tego, który je wypowiada. Szkoda, bo świadczy to tylko o braku otwartości na nowe teorie, na wiedzę, którą przekazują ci, którzy dziwne zjawiska widzieli na własne oczy lub nawet ich doświadczyli. To chowanie głowy w piasek przed faktami, które mogłyby zburzyć nasz zaskorupiały obraz świata. Na szczęście byli dawniej, jak i dzisiaj są ludzie, którym ciekawość nakazuje badanie takich zjawisk. Kiedyś lot maszyny cięższej od powietrza był czymś niewyobrażalnym, niemal graniczącym z magią, ale dzięki ludziom o otwartych umysłach dzisiaj możemy lecieć na wakacje wygodnym bardzo ciężkim samolotem. Dziwne zjawiska istnieją, jest zbyt wiele relacji by można je było całkowicie lekceważyć, zbyt wielu ludzi nawet z kręgów naukowych przyznaje się do zainteresowania takimi zjawiskami, przecież nawet rządy poważnych państw (USA, Rosja i kilka innych) prowadziły badania nad wojskowym zastosowaniem niewytłumaczalnych fenomenów. Z jakim skutkiem, nie wiadomo, ale czy państwa te wydawały spore sumy pieniędzy bez wiary, bez dowodów na istnienie dziwnych zjawisk?
Można śmiało założyć, że istnienie cudów jest faktem, na razie niewytłumaczalnym, ale jednak faktem. Może nawet sami spotkaliście się z dziwnymi zjawiskami, może nawet bardzo często, ale nie zwróciliście na nie uwagi. Z własnego doświadczenia wiem, że takie zjawiska jak telepatia, lub prekognicja zdarzają się wcale nie tak rzadko. Zdarzało mi się w pewnych sytuacjach wiedzieć, co za chwilę się wydarzy, czasami znam też myśli osoby, z którą jestem blisko związany. Są to krótkie chwile, które trzeba po pierwsze zauważyć, po drugie zweryfikować by logiczny umysł nie zakwalifikował ich jako złudzenia.

Teoria „Tylko umysłu” doskonale wyjaśnia pochodzenie i sposób funkcjonowania wszelkich zjawisk paranormalnych. Jeśli przyjmiemy, że to, co się wydarza, cały zjawiskowy świat ma naturę podobną do wspólnego snu wtedy wszystko staje się jasne i możliwe. Musimy zrozumieć, że przestrzeń umysłu ma niczym nieograniczoną możliwość kreacji, a to, co w niej powstaje nie jest stałe i niezmienne, wszystko jest tylko pozornie rzeczywiste dla nas tu i teraz. Tylko nasz ograniczony nawykami i koncepcjami sposób postrzegania sprawia, że wszystko wydaje się być trwałe i rzeczywiste. Ktoś, kto widzi świat jako sieć wzajemnie powiązanych projekcji umysłowych potrafi wpływać na jego kształt, może zmieniać rzeczywistość wbrew prawom natury. Zresztą prawa te są również koncepcjami stworzonymi przez nas samych i zbytnie lgnięcie do nich ogranicza tak naprawdę naszą wolność, tworzy więzienie dla umysłu.

By sprawiać cuda i móc ich doświadczać nie wystarczy tylko konceptualne zrozumienie idei umysłu, musi ona stać się naszą naturą, bardzo głębokim przeświadczeniem i sposobem postrzegania.

Niektórzy poprzez pewne praktyki religijne koncentrujące umysł potrafią widzieć i wywoływać zjawiska pozornie niewytłumaczalne. Nie bez powodu powiada się, zatem, że „wiara góry przenosi”.

Wiara, która staje się częścią życia, innym sposobem widzenia świata w pewnym sensie staje się rzeczywistością alternatywną do tej powszechnie doświadczanej. To właśnie dzięki niej, na przykład w społeczeństwach chrześcijańskich dokonują się cudowne objawienia, uzdrowienia, stygmaty czy słynne spacery po wodzie Chrystusa. W religiach wschodu mogą to być lewitacje, telepatia, przepowiadanie przyszłości lub materialne emanacje form różnych bóstw. W zbiorowiskach ludz-

kich, które zwiemy dzikimi plemionami takich jak na przykład Indianie z Ameryki Południowej jeszcze do niedawna szamani mieli realną moc czynienia tak zwanych cudów – jedną z ostatnich relacji spotkania z szamanem posiadającym resztki dawnej mocy możecie przeczytać w książce W. Cejrowskiego – Rio Anakonda.

Umysł osoby głęboko wierzącej (lub głęboko przekonanej) żyje w dwóch światach i ten drugi uznaje za równie rzeczywisty, zanikają wtedy wszelkie granice między nimi, światy zaczynają się przenikać, stają się jednością a umysł przestaje wierzyć w ograniczenia tego świata. Znanym i dobrze udokumentowanym rodzajem cudów poprzez wiarę są „cudowne" uzdrowienia poczynając od drobnego wspomagania leczenia przez placebo na uzdrowieniu wiarą nieuleczalnych chorób kończąc. W wielu przypadkach takich uzdrowień istnieje dokumentacja medyczna potwierdzająca nieoczekiwane i niewyjaśnione z medycznego punktu widzenia ozdrowienie. Jeśli umysł osoby wierzącej potrafi robić z ciałem rzeczy niemożliwe, to, dlaczego nie miałby czynić tego z materią zewnętrzną. Niemożliwe, to w końcu niemożliwe bez względu, czy odniesiemy to do zjawisk zewnętrznych czy swego ciała. Cudów związanych z wiarą – chrześcijańską, bo bliższa naszej kulturze – jest całkiem sporo i to nie tylko takich, związanych z uzdrawianiem. Wspomnę na przykład Ojca Pio i jego słynną zdolność do bilokacji, czyli przebywania w dwóch miejscach naraz. Cudowne zjawiska są częścią różnych religii w tym buddyzmu i prawdopodobnie ich przyczyną jest praca z umysłem czy to za pomocą wiary, czy innych bardziej świadomych metod.

W tradycji buddyjskiej tez są znane tego typu zjawiska i co ciekawsze metody ich świadomego wywoływania, a raczej były znane gdyż część

została już stracona, a część przekazu wielcy mistrzowie zerwali celowo by nie wprowadzać w pomieszanie ludzi nieprzygotowanych na taką wiedzę. Cudowne zjawiska, które można osiągnąć w buddyjskiej praktyce nie były i nie są jednak celem samym w sobie, lecz skutkiem ubocznym pewnych technik medytacyjnych. Nie należy w żadnym przypadku celowo do nich dążyć i rozwijać, bowiem mogą stać się przeszkodą w osiągnięciu ostatecznego celu, czyli oświecenia. Cel i tak wyzwala nas z wszelkich ograniczeń, otwiera nowe możliwości, których nie dałoby się celowo osiągnąć na drodze treningu umysłu.
Tak naprawdę tylko wiara w realność praw tego świata powstrzymuje nas przed lataniem, przed samouzdrawianiem, telepatią itp. Wiara potrafi być największym stworzycielem i niszczycielem zarazem, może być piękna i pożyteczna lub okropna i niezwykle krzywdząca, ale w rzeczywistości jest oparta na złudzeniu, które dopiero oświecenie może rozegnać.
Te dwie siły, wiara i oświecenie są sprawcami „cudownych zjawisk" z tym, że pierwsze często nie poddają się naszej świadomej kontroli, natomiast efekty drugiej mogą objawić się jako świadome działanie wynikające z wiedzy i praktyki lub spontanicznie u osób nieszczególnie religijnych jako kontakt z wszechogarniającą przestrzenią umysłu. Jednak należy pamiętać, że zawsze źródłem wszelkich zjawisk jest sam umysł, to on tworzy byty i on może je zmieniać dzięki temu, że nie są one niczym innym jak tylko mirażem – wizją pojawiającą się w umyśle.
Na koniec chciałbym dodać kilka słów o proroctwach i innych formach przepowiadania przyszłości. Bywają nimi zaaferowane starsze i całkiem młode osoby nieświadome, że coś takiego jak przyszłość nie jest z góry ustalona i skrystalizowane w formie nie do naruszenia. Zdarzają się, co

prawda przypadki trafnego przewidywania najbliższej przyszłości, ale sprawdzają się one zapewne tylko wtedy, gdy dana osoba, tak naprawdę nie kieruje świadomie swoim życiem.
Lepiej nie słuchać przepowiedni, bo jeśli podświadomość naprawdę w nią uwierzy, to tak pokieruje działaniem danej osoby, że proroctwo naprawdę może się spełnić. Jeśli będzie pozytywne, to w porządku, ale jeśli inne...
Najlepiej uświadomić sobie, że przyszłość ma wiele ścieżek, pomiędzy którymi możemy przeskakiwać zmieniając tym samym swoją przyszłość.
Przyszłość nie ma nic wspólnego z przeznaczeniem, chyba tylko w przypadku, gdy w nie wierzymy.
Owszem teraźniejsze przyczyny określają w pewien sposób naszą przyszłość osobistą i całego świata, ale jest to ogólny szkielet, który poprzez nasze świadome działanie może zostać zmieniony częściowo lub całkowicie. Wszystko w sieci przyczynowo skutkowej jest nietrwałe i zmienne właśnie przez ogromną ilość powiązanych ludzkich działań (i nie tylko ludzkich).
Nie jesteśmy w stanie ogarnąć ich wszystkich, dlatego tak ważne jest by nasze działania były świadome i pozytywne. Nigdy nie wiadomo, jakie działanie może uruchomić lawinę skutków, które wpłyną na losy całego świata.
Jeśli jakieś przepowiednie się sprawdzają to tylko, dlatego, że naszym życiem kierują nawykowe tendencje i ślepe instynkty, które można skatalogować i podstawić do wzoru z jakąś tam liczbą niewiadomych. Jednak uświadomienie sobie tego faktu i poznanie samego siebie może

diametralnie zmienić nasze życie tak, że żaden wzór nie będzie pasował. Będziemy mogli kierować nim wedle naszej woli, a nie ono nami.
Podobnie jest z większymi globalnymi proroctwami znając jednostki można uogólnić je do masy, takiego bezrozumnego zwierzęcia, które wystarczy obserwować by wyciągnąć wnioski, co do jego przyszłych zachowań.
Na szczęście świat jest zbyt skomplikowany a ludzie coraz bardziej świadomi by takie proroctwa mogły być aktualne dłużej niż przez chwilę, w której są tworzone. Jeśli nawet wydają się trafne to jest to trafność pozorna wynikająca właśnie z ich ogólności, do której można wszystko podstawić przy odrobinie chęci lub sprytu.
Proroctwa rysują przyszłość na podstawie związków przyczynowych, które zapewne można ogarnąć i dojrzeć w jakimś elemencie, jeśli się przyjmie, że świat jest jednością a każdy pozornie oddzielny element jest tożsamy z całością. Jednak owe związki są wyciętą teraźniejszością i dlatego przepowiednia na nich zbudowana jest prawdziwa tylko w tej jednej chwili.
W całości mogłaby się spełnić tylko wtedy gdyby od momentu jej postawienia zamrozić działania wolnej woli, co na szczęście jest niemożliwe.
W tej chwili przyszłość nie istnieje, jest tylko abstrakcyjną możliwością, potencjałem, który tworzymy naszym obecnym postępowaniem. Nie ma kogoś, kto kierowałby tym wszystkim, żadnych globalnych spisków i tym podobnych bzdur. Nawet gdyby jednak były to i tak naprawdę nikt nie może nami kierować, jeśli sami sobie tego nie życzymy. Wystarczy uświadomić sobie swoją wolność. Uwierzmy, że jesteśmy pana-

mi samych siebie i całego świata, tylko od nas zależy jego los i tym samym los nas wszystkich, po co więc przejmować się przepowiedniami.

## ***Tradycja***

Buddyzm jest nauką o umyśle nie o jakiejś konkretnej kulturze. Umysły żywych istot w każdym zakątku ziemi w zasadzie są takie same.

Przeciętnemu zjadaczowi chleba buddyzm zapewne kojarzy się z egzotycznym Tybetem lub Nepalem. Oczami wyobraźni widzi klasztory wysoko w górach, mnichów z ogolonymi głowami, którzy mruczą sobie pod nosem mantry bądź kręcą młynkami modlitewnymi. Wszystko to wydaje się dziwne i śmieszne.

Inni ludzie zapewne podobnie postrzegają chrześcijańskie tradycje zjadania ciała Jezusa, odmawianie różańca, kult obrazów itp.

Ludzie, którzy tak postrzegają pewne religijne zachowania widzą tylko zewnętrzne formy, nie rozumieją treści, która schowana jest w umyśle każdego człowieka.

Przypomina to zachowanie „nowobogackiego”, który dla pozorów zalicza galerie sztuki współczesnej. Cóż on tam widzi?

Ramki obrazów, które okalają powierzchnię płótna upstrzoną kolorowymi plamami. Wszystko to jest dla niego śmieszne. Pewnie dochodzi do wniosku, że sam by coś takiego machnął w pięć minut. Cóż to za sztuka?

Pewnie nic nie może o niej powiedzieć, za to te ramki... W zasadzie mogłyby być same ramki, dzieło nic by na tym nie straciło...
Do takich wniosków może dojść człowiek, który skupia się wyłącznie na samych formach. Znacznie lepiej było by gdyby ów nowobogacki obejrzał sobie obrazy bez oceniania ich, bez tworzenia różnych koncepcji na podstawie tylko form zewnętrznych. Brak rozumienia nie jest niczym złym, ale tworzenie na jego podstawie koncepcji i światopoglądu prowadzi tylko do głupoty i szkodliwych działań z niej wynikłych.
Wracając do Tybetańczyka kręcącego młynkiem. Gdybyśmy powtarzali jego działania bez odpowiedniego zrozumienia bądź nastawienia duchowego, to korzyść z tego płynąca byłaby taka jak z kręcenia kierownicą samochodu - czysto materialna.
Tak samo jest z modlitwami, odmawianie ich bez duchowego zaangażowania da tylko tyle, że w tym czasie nie zrobimy nic szkodliwego.
Gdy natomiast szczerze się modlimy to w umyśle powstaje dobro, które wpływa na nas i zmienia. Zmienia nasze nastawienie, postrzeganie i tym samym nasze działania, uwarunkowane powyższym.
Istnieje powiedzenie, że Pan Bóg pomaga tym, którzy sami sobie pomagają... Właśnie tak jest. Modlitwa i praktyka jest pomocą samemu sobie. Bóg słucha modlitw na tyle, na ile my sami ich słuchamy.
W buddyzmie jest podobnie, nie ma tu żadnego czary mary, mantry to nie zaklęcia, a formy Buddów czy demonów są tylko przejawem, wyobrażeniem naszej własnej natury. Traktowanie ich jako coś zewnętrznego jest nieporozumieniem, które prowadzi do pomieszania i powstawania błędnych poglądów. Praktykowanie w takim duchu nic nie da.
Jeśli już wykonujemy praktykę, której nie rozumiemy to lepiej jest „po prostu” ją wykonywać bez myślenia, z pustym umysłem. Tak naprawdę

wcale nie musimy robić czegoś, czego nie rozumiemy, co wydaje się dziwne lub śmieszne chyba, że pod okiem nauczyciela, który zazwyczaj wie, co czyni.
Buddyzm opiera się na wiedzy i bezpośrednim zrozumieniu, jeśli tego brak to niech przysłowiowe ramki obrazu nie staną się przyczyną spekulacji o samym obrazie.
Na koniec Przytoczę jeszcze wypowiedź Pana W. Tracewskiego: „Buddyzm jest jak diament, przybiera kolor tła, na którym leży”.

## *Zen*

Opowieść spisana w Chińskich kronikach z XI wieku n.e. głosi, iż pewnego dnia uczniowie zgromadzenie na Górze Sępów zapytali Buddę o istotę oświecenia. Odpowiedź, jaką dostali zdumiała i wprawiła ich w konsternację Budda, bowiem nic nie powiedział tylko w milczeniu podniósł do góry kwiat lotosu.
Tylko tyle.
Gdy wszyscy wpatrywali się w kwiatek próbując wykoncypować znaczenie tej nauki jeden z uczniów o imieniu Mahakasjapa uśmiechnął się, najwidoczniej zrozumiał lub wyczuł przesłanie. Jemu, więc Budda powierzył swoją naukę i w ten sposób dokonał się pierwszy przekaz buddyzmu w duchu Zen.

Właściwie by być w zgodzie z owym duchem powinienem teraz zakończyć rozdział lub nawet w ogóle nie rozpoczynać, bowiem wszystko, co mogę pisemnie przekazać będzie dość dalekie od prawdziwego Zen.




Zen to nic innego jak czysta realność taka, jaką jest.

Wszystko, co się wydarza jest tą realnością.

Wystarczy mieć otwarte oczy.

Po prostu żyć.

Życie jest prawdą, to, co nas otacza jest prawdą.

My też nią jesteśmy.

By ją zobaczyć trzeba spojrzeć ku sobie

Odrzucić wszelki dualizm „ja” i „ty” „to”, „tamto”

Wznieść się ponad myślenie i logikę

Wtedy pozostanie tylko cudowna i niezmierzona przestrzeń.

Buddą nie da się zostać, lecz być nim jest bardzo łatwo.

Każdy z nas jest Buddą nie trzeba, więc nigdzie iść

Dążyć do jakiegoś stanu czy poszukiwać.
Wszystko jest prawdziwe takie, jakie jest.
Nie ma tu miejsca na dyskusję czy wzniosłe myśli o duchowości.
Nie ma miejsca na poszukiwanie piękna, mądrości, dobroci czy miłości.
Wszystko to posiadamy naturalnie w głębi siebie
Wystarczy być tylko sobą – otwartym, naturalnym i szczerym.
To jest odwaga prawdziwego wojownika.
Jak być sobą?
Gdy coś robimy to po prostu róbmy to dobrze i uważnie, po prostu.
Bez tworzenia jakichkolwiek wyobrażeń i oczekiwania na rekompensatę.
Bez chęci osiągnięcia jakiegoś celu.
Tym, co wtedy pozostaje jest czysty umysł Buddy, nasza prawdziwa natura.
Jeśli nic nie robimy to usiądźmy w zazen.
Właśnie zazen zwane jest prawdziwym nauczycielem.
Uczy być po prostu sobą.
Wystarczy siedząc podążać za oddechem, uważnie i szczerze.
Uwalniając się od nawyków tego materialnego ciała.
To jest realność.

Pamiętajmy nie ma zen bez praktyki zazen.
Nie ma wyzwolenia poza materią.
Każdy jest sam za siebie odpowiedzialny, nikt nie może nam zabronić być sobą, nikt też nie może nakazać.
Każdy musi być samodzielny.

## *Być Buddystą*

Bycie buddystą oznacza głębokie zintegrowanie każdej chwili życia z naukami Buddy.

Realizujemy to najpierw poprzez zrozumienie a potem przez sprawdzanie nauk w praktyce.

Musimy mieć do nich i samego siebie głębokie zaufanie, musimy być przekonani o słuszności nauk by stały się prawdziwą motywacją do działania.

Nie wystarczy tu tylko akceptacja czy też fascynacja tym, co mówi jakaś osoba mieniąca się mistrzem buddyjskim. Nasza chęć bycia buddystami nie może też wynikać jedynie z tego, że podoba nam się atmosfera buddyzmu, nie szukamy tu przecież niczego mistycznego, żadnych duchowych iluminacji czy cudów. Buddyzm to my sami, nasza prawdziwa natura, która jest wewnątrz nie na zewnątrz nas. To nasza wewnętrzna mądrość, którą trzeba odkryć tak, jak uczynił to Budda.

Trzeba naprawdę poznać samego siebie i zbadać własną motywację by nie szukać jakiś złudzeń, których tak naprawdę w buddyzmie nie ma.

To, co najistotniejsze kryje się w nas samych nie w tradycjach, praktykach, szatach, tekstach i innych widocznych atrybutach buddyzmu. Lgnięcie do takich zewnętrznych form nie jest najwłaściwszą podstawą motywacji, choć być może na początek wystarczy.

Jeśli już zyskamy pewność, że nauki Buddy są tym, czego chcemy się w życiu trzymać to dobrze byłoby znaleźć sobie miejsce w Sandze (zgromadzeniu uczniów) wybranej tradycji.

Nie jest to konieczne, ale grupa daje motywację do pracy nad sobą i wsparcie w trudniejszych chwilach.

Znacznie ważniejsze jest znalezienie swojego mistrza duchowego. Niestety jest wielu ludzi, którzy zwą się mistrzami (lub inni tak o nich mówią), ale którzy tak naprawdę nie posiadają żadnego wglądu w naturę rzeczywistości a jedynie wiedzę i trochę praktyki. Tacy ludzie mogą z powodzeniem prowadzić wykłady o buddyzmie na podstawie posiadanych wiadomości, ale nie będą potrafili pomóc w indywidualnej praktyce. Mistrzem nie zostaje się dzięki dyplomom i certyfikatom, nie zostaje nim też człowiek, którego wielu innych uważa za mistrza. Inni mogą się mylić lub mieć inne upodobania.
Naszym mistrzem może być tylko ten, którego sami po sprawdzeniu zaakceptujemy. Mistrzem się jest jedynie w relacji mistrz – uczeń, bez ucznia nie ma mistrza bez mistrza nie ma ucznia. Mistrz to nie tytuł przypisany do człowieka. Nie należy jednego z drugim mylić.
My sami wybieramy i niejako tworzymy w sobie pojęcie duchowego nauczyciela. To tak jak ze sławnymi osobami wielbionymi przez tłumy, takie osoby są bożyszczami, ale tylko dla tych ludzi, którzy sami ich za takowych uznają, w innych relacjach są zwykłymi szarymi ludźmi. Inna sprawa, że często o tym zapominają i gdy sława gaśnie okazuje się, że pozostaje tylko cierpienie.
Dla buddysty nie istnieją żadni bogowie i bożkowie czy to ludzcy czy niebiańscy, Buddysta widzi przede wszystkim ludzi nie etykietki do nich przyklejane.

Niestety przy wyborze nauczyciela możemy kierować się jedynie własnym zdrowym rozsądkiem i intuicją i jeśli widzimy w nauczycielu człowieka to prawdopodobnie nasz wybór będzie trafny. Ostatecznie dostaniemy takiego, na jakiego zasłużyliśmy.

Oczywiście wcale nie musimy szukać nauczyciela, przykład Buddy Siakjamuniego świadczy, że oświecenie można osiągnąć własnymi siłami, choć na pewno jest to bardzo trudne.
Oświecony umysł jest już w nas i jeśli tylko potrafimy poddać się samokontroli i dyscyplinie, jeśli nasza motywacja będzie tak silna jak historycznego Buddy to na pewno przyjdzie czas, w którym ujrzymy wreszcie naszą prawdziwą naturę, dostąpimy przebudzenia.
Formalnie buddystą zostaje się po tak zwanym przyjęciu Schronienia w Trzech Drogocennych Klejnotach:

- Buddzie
- Dharmie
- Sandze

Nie musi się to wiązać z żadną szczególną ceremonią,[9] bowiem jak wszystko w buddyzmie tak i schronienie nie jest czymś zewnętrznym tylko naszym przekonaniem i wewnętrzną podporą. Takim fundamentem, na którym budowana jest cała buddyjska praktyka.
Kim jest Budda?
W schronieniu to słowo oznacza zarówno historycznego Buddę Siakjamuniego jak i buddę – naszą prawdziwą naturę.
Budda nie jest jakimś Wszechmogącym Bogiem, który rościłby sobie prawo do władzy nad wszechświatem, to najzwyklejszy człowiek, który dzięki swej moralności, współczuciu i bardzo wytężonej pracy zobaczył prawdę o nas i świecie.

[9] W ośrodkach buddyjskich jest to jednak codziennym ceremoniałem.

Budda uczynił to dla wszystkich żyjących w cierpieniu istot i dlatego właśnie zasługuje na szacunek. Podobnie jak życie i śmierć Chrystusa jest przykładem miłości tak życie Buddy jest przykładem współczucia. Ci dwaj mogliby się wzajemnie uzupełniać gdyby tylko ludzie chcieli patrzeć na przykłady i słuchać nauk, a nie przywiązywać się do różnych dzielących doktryn.

Wracając do Buddy, przyjmujemy w nim schronienie jak w nauczycielu, który służy zawsze pomocą, wyrażamy też w ten sposób szacunek i podziękowanie za nauki, które przekazał dla pożytku wszystkich istot.

Drugim pojęciem jest b u d d a , czyli nasza własna oświecona natura, która nigdy i nigdzie nie jest od nas oddzielona. To nasz własny umysł, prawdziwy stan rzeczy, który jest poza wszelkim kurzem i złudzeniami tego świata.
Prawdziwa natura umysłu jest zawsze czysta i wspaniała niestety nasze nawyki nie pozwalają jej nam na razie dojrzeć. Przyjmując w niej schronienie budujemy trwały fundament w samym sobie. Taka podpora jest czymś trwałym w świecie pełnym kłamstw i złudzeń gdzie wszystko zmienia się z chwili na chwilę i pędzi nie wiadomo, dokąd. Każdy fundament zbudowany na materialnych przedmiotach może ulec zniszczeniu, każdy postawiony na koncepcjach czy wiedzy, która nigdy nie jest pełna może ulec zmianie, jedynie czysta i nieograniczona przestrzeń umysłu poza wszelkimi koncepcjami i wiarą jest stała i niezmienna. Jedynie sobie samym możemy w pełni zaufać.
To zaufanie jednak musi być budowane poprzez pewne postawy jak: szczera chęć osiągnięcia oświecenia dla dobra wszystkich żywych istot

oraz kultywowanie zrozumienia, że w nas wszystkich tkwią nieograniczone i wspaniałe możliwości, których wykorzystanie zależy tylko od nas samych.

D h a r m a to wszelkie metody pracy z umysłem, które zostały przekazane nam przez Buddę Siakjamuniego. Można ją podzielić na: nauki, czy to przekazywane ustnie czy w postaci tekstów i na urzeczywistnienie przedstawionych w naukach metod, czyli przemyślenia oraz stosowanie w praktyce. Dzięki urzeczywistnieniu zobaczymy rzeczy takimi, jakie są naprawdę. Początkowo oczywiście będzie to tylko silnym wyczuciem prawdy, ale z czasem przekształci się ono w bezpośrednie jej doświadczenie, które jest lekarstwem na wszelkie ludzkie cierpienia.

S a n g h a w której przyjmujemy schronienie to Oświeceni Nauczyciele, Istoty Zrealizowane, nie Sangha rozumiana jako towarzystwo wzajemnej pomocy zorganizowane w jakimś buddyjskim kółku, choć i im należy się szacunek.
Sangha (zwykła lub potocznie) to zgromadzenie uczniów, buddyści, którzy praktykują dharmę i są w stanie przekazać ją innym. Są oni przykładem i oparciem dla chcących podróżować drogą Buddy i zawsze służą bezinteresowną pomocą tym, którzy jej potrzebują. To właśnie dzięki uczniom, ich bezinteresownemu poświęceniu wspaniałe nauki Buddy dotarły nawet do nas. Chyba warte jest to czci?

Przyjęcie schronienia jest łatwe, ale stanie się ono oparciem tylko wtedy, gdy będzie szczere, gdy nie będziemy go traktować jak formułki do powtórzenia.

Co zrobić?
Wystarczy usiąść jak do medytacji, zrobić kilka głębszych wdechów, uspokoić umysł, uświadomić sobie, po co to robimy i co chcemy osiągnąć.
Potem można wyobrazić sobie, że naprzeciwko nas siedzi Budda w otoczeniu uczniów, możemy wśród nich wyobrazić sobie znanych nam nauczycieli buddyjskich i wszystkich ludzi, którzy pomogli czy też pomagają nam w buddyjskiej praktyce. Niech ci uczniowie trzymają w dłoniach księgi z naukami dharmy. Oczywiście można to sobie wyobrażać dowolnie, można też wzbudzać w sobie zaufanie bez wyobrażeń to zależy od nas samych. Ważne byśmy poczuli dotyk jedności z Trzema Klejnotami.
Następnie wypadałoby pomyśleć lub wypowiedzieć słowa:

•**Znajduję schronienie w Buddzie**
•**Znajduję schronienie w Dharmie**
•**Znajduję schronienie w Sandze**

Dobrze jest przyjmować schronienie codziennie, najlepiej podczas porannej medytacji. Dobrze też jest uzupełnić go życzeniem szczęścia dla wszystkich żywych istot pamiętając, że to, co robimy, robimy też dla nich.

Zintegrowanie nauk Buddy z życiem oznacza poszukiwanie równowagi we wszystkim, co się wydarza i stosowanie swych odkryć w budowaniu harmonijnych stosunków z otaczającym światem.

Buddysta nie stara się unikać cierpienia, wie, że jest ono częścią realności, którą należy przekształcić.
Dzięki tej wiedzy wszelkie trudności stają się drogą do oświecenia.
Buddysta dostrzega prawdę każdej sytuacji, dzięki czemu w każdej potrafi dojrzeć coś pozytywnego. Lub odwrotnie – dostrzeganie w każdej sytuacji cech pozytywnych pozwala wyluzować swe nastawienie i zobaczyć prawdę.
Buddysta nie krytykuje, nie potępia, lecz zawsze stara się wczuć w sytuację drugiego człowieka, co pozwala działać zawsze odpowiednio do sytuacji.
Buddysta nie ukrywa się za maskami, lecz zawsze odważnie pokazuje swoją prawdziwa twarz i nie waha się działać, gdy wymaga tego sytuacja.

## *Późną nocą*

Czasem wieczorami, gdy wokół panowała cisza i spokój spisywałem swoje myśli na karteczkach, które potem lądowały w różnych przypadkowych miejscach. Część po długich i pełnych przygód poszukiwaniach odnalazłem. Nie umieszczę tu jednak wszystkich, bo nie są tego warte, ale jedną może dwie...

## Aspekt przebudzenia – wszechwiedza

Gdy byłem nieco młodszy miałem wielki problem ilekroć słyszałem, że bóg jest wszechwiedzący i wszechobecny nawet w przysłowiowej komórce Jasia, której Jaś jak wiemy nie posiadał (mowa tu o komórce oznaczającej miejsce do przechowywania rupieci, zapasów czy też węgla nie o telefonie GSM ☐).
Szczególnie frapowała mnie owa wszechwiedza, której nie mogłem tak gładko przełknąć, bo omijając lekcje religii szerokim łukiem nie zdążyłem wyrobić w sobie odruchu wiary w święte słowa świętych mężów i pism. W głowie mi się nie mieściło jak ktoś może wiedzieć wszystko, znać czyny i myśli każdej istoty, znać odpowiedź na każde pytanie. Wtedy też bym tak chciał.... Teraz już nie. Oczywiście takie pojmowanie było bardzo naiwne, a sama wszechwiedza nieprawdopodobna, nic, więc dziwnego, że z ostrożnością podchodziłem do podobnych rewelacji w naukach buddyjskich. Trwało to do czasu, gdy dotarło do mnie prawdziwe znaczenie jedności wszystkiego. Teraz wiem, że owa wszechwiedza objawia się nieco inaczej, oświecona istota nie pamięta, co wie, nie ma umysłu zapchanego wszelkimi możliwymi informacjami, jest to zupełnie niepotrzebne. Oświecony po prostu stanowi prawdziwą jedność ze wszystkimi istotami, z całym światem, odczuwa go jak siebie samego. Człowiek, jeśli chce się podrapać w swędzące miejsce nie zastanawia się jak to zrobić, jaką sekwencję ruchów wykonać, bo inaczej czekałby go los stonogi z bajeczki dla dzieci zastanawiającej się czy najpierw wykonać krok nogą nr 98 czy też 46. Oświecony po prostu w każdej sytuacji wie, co należy czynić, jak właściwie pomóc cierpiącej osobie czy jak się zachować. Nie musi się zastanawiać skoro jest wszystkim i wszystkimi. Chce się napić wody, podchodzi do kranu i odkręca go, nie wie i nie zastanawia się jak działa kran.

Wszechwiedza na tym polega, że w każdej galaktyce i na każdej planecie, na której istnieje kran, choćby nie przypominał znanego ziemskiego urządzenia, wszechwiedzący podejdzie i odkręci go, gdy tylko zechce mu się pić. Gdy zajdzie potrzeba, oświecony zrobi to, co należy, nie zastanawiając się, nie oceniając z góry sytuacji. Taki ktoś na dzikiej wyspie zerwie zawsze jadalny owoc choćby go pierwszy raz na oczy widział i zawsze porozumie się z tubylcami choćby wcześniej nie znał ani słowa w ich języku. To tylko człowiek, który postrzega siebie jako odrębną część tworzy podziały i nie widzi prawdy, którą ma przed nosem. Nawet, jeśli w przebłysku pierwotnej wiedzy zwanym intuicją otrze się o prawdę to nie zaufa jej, będzie dalej kombinował i oceniał na podstawie swych własnych poglądów czy zebranej wiedzy. Takie postępowanie zniekształca bezpośredni odbiór i działanie, odcina od prawdziwego źródła wiedzy, którym jest jedność.

## Mieć czy być?

(Krótko)

24 Kwietnia 2005

Mieć nie oznacza w tym przypadku jedynie stanu posiadania, ale cały styl życia oparty na nadmiernej konsumpcji wszelakich dóbr, na praktycznie nieograniczonym zaspokajaniu zachcianek naszego „JA" nie liczącym się z kosztami ekologicznymi, społecznymi i indywidualnymi. Taka postawa łączy się lub raczej wynika z braku jakiegoś głębszego życia duchowego, a według buddyzmu z braku wiedzy o tym jak świat naprawdę funkcjonuje, co to jest życie, kim jest człowiek i po co żyje?.

Nasza chęć posiadania wynika ze złudnego wrażenia, że przedmioty zaspokoją nas również w głębszym, duchowym sensie, co jednak jest niemożliwe. Konsumpcja nigdy nie uczyniła nikogo trwale szczęśliwym. Po krótkiej chwili zadowolenia (lub raczej ulgi) z zaspokojenia pożądania rzeczy bądź przyjemności zmysłowych przychodzi obojętność lub nawet znużenie, a po pewnym czasie nowe pożądanie, nowe pragnienia, które sprawiają ból, gdy nie są zaspokojone.



Dobra rzecz:
Nie tak dobra jak nic.

*Soiku Shigematsu, A Zen Forest*

Jakie są skutki ulegania terrorowi własnego „ego" i kultywowania konsumpcyjnego trybu życia?

Nie wymienię tu wszystkich i nie wymienię też skutków pozytywnych, które choć są to jednak na krótką metę, a w dalszej perspektywie przynoszą jednak same negatywności. Nie będę wyznaczał też granicy pomiędzy zwykłym życiem a konsumpcjonizmem, bo jest ona zbyt płynna i raczej indywidualna do samodzielnej oceny.
Posiadanie czegoś, co się lubi skutkuje przywiązaniem do tego czegoś.
Z przywiązania bierze się strach przed utratą, który skutecznie paraliżuje wszelkie odruchy szlachetności i czyny wymagające poświęceń. Strach częstokroć skłania nas do mówienia nieprawdy bądź przemilczania prawdy, która powinna być mówiona bardzo głośno. Ze strachem też patrzymy na innych ludzi, na jednych jak na potencjalnych złodziei na innych jak na konkurentów dążących do upragnionych przez nas dóbr, a jeszcze innych traktujemy w strachu jak władców mogących obdzielać dobrami bądź zabierać je wedle upodobania.
Strach staje się przyczyną pewnego wyizolowania, niezdolnością do życia w jedności z innymi ludźmi i przyrodą. Na strachu żerują jednostki pozbawione skrupułów moralnych niewahające się krzywdzić fizycznie i psychicznie innych. Społeczeństwem rozbitym łatwo jest rządzić i wykorzystywać do własnych celów, co mogą czynić i czynią owe amoralne jednostki. W takiej sytuacji zatraca się gdzieś wartość samego człowieka, zaczynamy widzieć tylko wartość jego majątku, styl życia czy inne zewnętrzne przejawy konsumpcji, człowiek zaś znika całkowicie.
Konsumpcjonizm działa negatywnie w wymiarze całego świata, zarówno w sferze ludzkiej jak i w całej biosferze planety, pogarsza ostatecznie jakość życia i przysparza wielu cierpień jednostkom ludzkim. Nie widać tego w pięknych filmach, kolorowych i fałszywych reklamach i całym

zewnętrznym blichtrze świata, ale odczuwa to i będzie odczuwał prędzej czy później każdy z nas osobiście.

## Jak to jest w naszym pięknym kraju?

Konsumpcjonizm połączony jest z produkcją, kapitalizmem i ekonomią, w której pomija się wartość człowieka i zatraca główny cel jej istnienia. Systemy ekonomiczne usiłują nam narzucić zachowania niemające wiele wspólnego z ogólnoludzką jednością. Usiłuje nam się wmawiać, że musimy być konkurencyjni czy to jako pracownicy czy też jako właściciele firm. Każe nam się walczyć z innymi o lepszą pracę, o jej utrzymanie, o lepsze zlecenia, lepsze wyniki finansowe itd. Bardzo rzadko uświadamiamy sobie, że np. jednostkowa konkurencyjność to nie tylko bycie lepszym pracownikiem (narzędziem), ale też lepszym, bardziej wartościowym człowiekiem, który nie powinien wszelkimi sposobami walczyć z innymi ludźmi dla zdobycia kilku nowych przedmiotów czy też zaspokojenia zmysłów.

Właściciele firm również powinni sobie uświadomić, że nie żyją sami a dążenie do urwania kawałka rynku realizowane na ludzkiej krzywdzie prędzej lub później stanie się przyczyną klęski, upadku i cierpienia ich samych.

Każdy z nas kiedyś będzie musiał odejść i pewnie większość będzie się zastanawiała nad wartością swego życia. Co stanowiło o jego wartości, co zapisze się w ludzkiej pamięci? Pozostawiony majątek czy to, jakim się było człowiekiem w stosunkach z innymi ludźmi?

Jan Paweł II mawiał „Nie lękajcie się”, mówił to do wszystkich ludzi niezależnie od wyznania, rasy czy narodowości. Nie lękajcie się dawać

innym miłość, nie lękajcie się dawać świadectwo prawdzie, nie lękajcie się działać tak jak nakazuje wam sumienie i religia. Nie lękajcie się być prawymi i szlachetnymi, współczującymi i wrażliwymi, nie lękajcie się przeciwstawiać złu.
Za bramę śmierci i tak nie da się zabrać niczego, ani majątku, ni sławy i władzy – nic, ale umierając możemy być spokojni, bo zostawiamy po sobie dobro, które będzie procentowało w sercach tych, którzy żyją, a my sami pozostaniemy w ich kochającej pamięci.

Wydarzenia po 2 Kwietnia 2005[10] roku pokazały jak bardzo ludzie tęsknią do jedności, do tej odrobiny zaufania i zwykłej międzyludzkiej życzliwości. Pokazały, że ludzie chcą widzieć w drugim człowieku przyjaciela i podobną im istotę a nie bezwzględnego konkurenta do materialnych dóbr. Ludzie chcą żyć i czuć się bezpiecznie razem.

## Nauka a świadomość

Co jakiś czas w czasopismach popularnonaukowych ukazują się artykuły, których autorzy sugerują czytelnikom jakoby ludzka świadomość nie kryła już przed nauką żadnych tajemnic.
Naukowcy przyjmują w swych badaniach ludzki mózg jako punkt odniesienia, który jest generatorem owej świadomości. Zważywszy na fakt, że nauka postrzega żywy organizm w kategoriach mechanizmu i tak też go bada jest to całkiem poprawny punkt widzenia.

[10] Śmierć Jana Pawła II, Wielkiego Papieża Polaka. Wielkie milionowe i powszechne msze, procesje i pochody w całym kraju. Wielkie zjednoczenie Narodu Polskiego w Żałobie Narodowej.

Jednak z punktu widzenia buddyzmu jest to błąd podobny do tego, jaki popełniali astronomowie ery przed kopernikowskiej. Zakładali oni, że centralnym punktem wszechświata jest ziemia i co ciekawsze wszelkie obliczenia astronomiczne oparte na takim założeniu, choć co prawda skomplikowane (oparte na sferach i epicyklach) były jednak dość dokładne i prawdziwe z matematycznego punktu widzenia. Jedyne, co było fałszywe to sposób postrzegania wszechświata, który uniemożliwiał jego szersze badanie i poznanie prawdziwego stanu rzeczy. Podobnie jest ze współczesnymi badaniami nad świadomością. Oparte są one na badaniach aktywności odpowiednich obszarów mózgu w połączeniu z odpowiadającymi im reakcjami fizycznymi, emocjonalnymi i intelektualnymi. Dają one konkretne i prawdziwe wyniki mające już teraz konkretne zastosowania praktyczne (np. w marketingu) jednak ani o krok nie zbliżają nas do poznania świadomości jako takiej.
Według nauk buddyjskich świadomość nie przebywa w żadnym konkretnym miejscu a sam mózg jest tylko maszyną, tak jakby urządzeniem nadawczo odbiorczym służącym do zdalnego sterowania ciałem. Jak widać te dwa punkty widzenia są podobne, jeśli chodzi o sposób traktowania ciała, jednak, jeśli chodzi o samo umiejscowienie świadomości to pogląd buddyjski daje o wiele głębszy i szerszy wgląd w naturę rzeczywistości, uwypukla też wagę tego, co dla człowieka najważniejsze - niemierzalnych stanów umysłu jak: emocje i uczucia, które przecież mają ogromny wpływ na działanie organizmu i nasze świadome postępowanie.
Zgoda buddyzmu i nauki, co do tego, że mózg jest mechanizmem sprawia, że nie sposób metodami naukowymi dowieść racji żadnej ze stron, bo przecież badając aktywność radia można stwierdzić, że wytwarza

ono muzykę (w postaci fizycznych fal ciśnienia), choć my wiemy, że muzyka pochodzi z całkiem innego miejsca a faktycznie stworzona została przez aktywność ludzkiego umysłu. Można również wetknąć śrubokręt w obwody radia i badać wpływ takiego zakłócenia na wydobywający się dźwięk. Wnioski będą relatywnie prawidłowe, pozwolą nawet naprawiać radio, ale nic tak naprawdę nie powiedzą o faktycznym źródle muzyki.

Podejście mechanistyczne nie jest najszczęśliwszym rozwiązaniem, omija z daleka to, co tak naprawdę jest dla człowieka najważniejsze, co stanowi o jego istocie. Są to niemierzalne stany umysłu - szczęście, miłość, rozpacz, cierpienie itd. Nie da się poznać ich prawdziwej natury badając pola elektryczne mózgu tym bardziej, że każdy z nas doświadcza takich uczuć w sposób indywidualnie zróżnicowany.

Gdzie nie może nauka tam wkracza wiara, a tak się składa, że buddyzm jest jedyną wiarą (ja bym powiedział nauką), która kompleksowo zajmuje się właśnie świadomością jako taką.

Nauka buddyjska postrzega świadomość w jej czystej postaci jako właściwość samej przestrzeni, w której wszystko to, co widzimy się manifestuje. Ta świadomość jest pierwotnie czysta, pełna spokoju i szczęścia dopiero, gdy wskutek niewiedzy zaczyna identyfikować się z tym, co się w niej pojawia pojawiają się błędne poglądy, błędne postrzeganie rzeczywistości i cierpienie.

Wszelkie buddyjskie praktyki mają na celu oczyszczenie świadomości z tego bagażu niepotrzebnych i nieprawdziwych w istocie zabrudzeń, a to oznacza powrót do naszego fundamentalnego stanu, do czystego umysłu.

27.12.2004

# Droga Buddy

24 października 2002

Istnieje morze i istnieją fale, które są niczym innym jak tylko stanem wody i nieodłącznym atrybutem morza. Morze jest naszym domem, jesteśmy nim. Fale, czyli myśli, uczucia i zjawiska też nie są czymś osobnym, choć takie się wydają. Nie ma potrzeby uwalniać się od czegokolwiek.
Nasz dom jest tu i teraz i tylko od nas zależy czy będzie to kurna chata czy pałac. Budzimy się do tego by widzieć rzeczywistość taką, jaka jest, by ją świadomie kształtować, przez miłość, współczucie i pomaganie innym, tym zagubionym we własnych złudzeniach.
Cierpienie i inne uczucia są częścią drogi, nie jest naszym celem pozbycie się ich, a raczej rozpoznanie i przetransformowanie, tak by nie przeszkadzały, lecz by wzmocniły naszą motywację do działania. Buddyjska ścieżka pozbycia się cierpienia, nie jest celem samym w sobie, jest jedynie środkiem, dzięki któremu będziemy mogli pomagać innym. Budzie chodziło o wyzwolenie z cierpienia wszystkich istot, ale jeśli będziemy zamierzali wyzwalać tylko siebie, to już nie jest zgodne z jego intencją. Nie powinniśmy też chcieć rozpłynąć się w nirwanie, czy też pozbyć się uczuć lub wyzwolić z samsary. Nirwana i samsara to nie są dwie różne rzeczy. Zjawiskowy świat jest naszym domem, a naszym zadaniem jest widzieć jego usterki i naprawiać, a nie uciekać. „Powstrzymywanie się od działanie, też jest działaniem, które cię wypełnia...” By-

cie Buddą to działanie, radosne, inspirujące, dobre i szlachetne z myślą o dobru wszystkich, to nie rozpłynięcie się w jakimś bezmyślnym stanie. Każdy Budda pracuje dla dobra wszystkich istot. (Tylko jakiś bóg morze patrzeć z wysokości na cierpienia istot i nic nie robić). Morze bez fal jest jak tyłek bez pośladków. Gdy znikną fale to morze stanie się zwykła płaską wodą, w której wszystkie żywe istoty powoli pozdychają. Wyzwolenie jest już tu i teraz, to nie jakiś odległy cel. Działanie dla dobra innych jest już wyzwoleniem.

## Buddyzm po prostu

24.02.2003

Buddyzm w zasadzie jest prosty, wszelkie techniki mają na celu zerwanie smyczy, na której prowadzi cię złudne „ego".
Każda z dróg jest dobra, nawet te stworzone przez ciebie, ale błędem jest przywiązywać się do nich i do koncepcji na ich temat.
Gdy twe „ja" zostaje osłabione i znika całkowicie wtedy bramy wolności stoją otworem, a twe działania automatycznie stają się pozytywne.
Krzywdzić, negować i dzielić może, bowiem tylko twoje „ego", a jego przecież już nie ma...
Bądź uważny w tym, co mówisz i robisz,
Postrzegaj rzeczy i zjawiska takimi, jakie są bez nadawania im znaczeń, których nie posiadają, a wtedy twe „ja" nie sprowadzi cię na manowce.
Nie oczekuj, że droga zaprowadzi cię do jakiegoś celu, nie zauważysz go.
Droga już jest celem, a prawda jest tu i teraz.

Ty nią jesteś.

## Zaufanie

04 sierpień 2002

Nie istnieje żadna zewnętrzna siła (Bóg czy Budda), która mogłaby dać nam oświecenie, również nie ma nikogo, kto mógłby nam pomóc go osiągnąć, jeśli sami na to nie pozwolimy i nie będziemy wytrwale nad sobą pracować. To my jesteśmy światem, wszystkim, co istnieje, jesteśmy Buddą.

Jest to bardzo ważne, gdy już zdecydujemy się przystąpić do jakiejś grupy buddyjskiej.

Tylko intuicja może nam wskazać najodpowiedniejszą, musimy jej (intuicji) zaufać na tyle by to zaufanie przerodziło się w ufność do mistrza i grupy.

Jeśli to nie nastąpi, to zdarzyć się może, że pewne nauki, czy praktyki w grupie miast pomagać zaczną wzbudzać przeszkadzające uczucia lub wręcz zwątpienie, a to tylko spowolni rozwój.

Część z nas trafiła do buddyzmu dzięki poszukiwaniom prawdy, a to oznacza, że mamy bardzo analityczne podejście do wszystkiego. To bardzo dobrze, tyle tylko, że przed poszukiwaniem grupy i mistrza należy dobrze przemyśleć: czy naprawdę tego potrzebuję?, Czym jest grupa?, Kim jest mistrz?, Czego oczekuję? I czy jest to potrzebne?. Trzeba zrozumieć te kwestuje tak by nie stały się one zarzewiem wątpliwości w czasie praktyki.

Własne przemyślenia są bardzo ważne, choć ich istotą są znane nam koncepcje, to jednak otwierają one bramę do umysłu. Te przebłyski in-

tuicji, te właściwe odpowiedzi pojawiające się jakby same z siebie są właśnie kontaktem z pierwotną mądrością umysłu.
Jeśli nie zaufamy własnemu umysłowi, to nie zaufamy nikomu, a wtedy wszelkie grupowe praktyki mijają się z celem.
Najlepiej gdyby każdy realizował wskazówkę Buddy o rozmyślaniu i rozwijał swe zrozumienie, ale na szczęście oświecenie nie jest od tego uzależnione. Pewne osoby potrafią być naturalnie entuzjastycznie i ufnie nastawione, ale nie przejawiać tendencji do analizy. Dla nich są odpowiednie metody, których użycie zależy od mistrza. Osoby te nie muszą wiedzieć, że wszelkie błogosławieństwa czy przekazy mocy (np. w linii Kagyu) to nie jakaś zewnętrzna „magia" a tylko pomoc działająca na poziomie podświadomości, która powoduje otwarcie się danej osoby na własną naturę Buddy.
To wszystko pod warunkiem, że mistrz jest prawdziwy. Jak więc takiego rozpoznać? W prawdziwym nauczycielu nie ma krzty pożądania, przywiązania czy złości. Jeśli jednak raz czy drugi odkryjemy potknięcia tego typu to sprawdzamy jak nauczyciel zareaguje na nasze uwagi, jeśli przyjmie je z pokorą to wszystko w porządku być może nie jest ideałem, ale gdy się nie ma innego... Generalnie chodzi o to by sprawdzić jak silne jest „ego" nauczyciela, które tak prawdę powiedziawszy nie powinno istnieć u kogoś, kto chce nauczać dharmy. Skrajnym przypadkiem nieodpowiedniego nauczyciela jest taki, który wikła się w skandale seksualne czy majątkowe, takie zachowanie zazwyczaj oznacza istnienie silnego pożądania, co kwalifikuje nauczyciela raczej na pozycję demona niż kogoś, kto powinien pouczać o Dharmie Buddy.
Nasz los zależy od nas samych, od naszego rozsądku, obserwacji i wyczucia.

„Jesteś swoim jedynym mistrzem”, to słowa Buddy. Szlachetna Ośmioraka Droga, którą nam przekazał jest doskonała i kompletna oznacza to, że (przynajmniej teoretycznie) istota o szczerych, silnych motywacjach i potrafiąca narzucić sobie dyscypliną nie potrzebuje niczego innego.

## Dlaczego buddyzm?

Myślę, że nie da się odpowiedzieć w kilku zdaniach, o ile w ogóle można słowami wyrazi głęboki proces transformacji, który prowadzi do pewności, że właśnie buddyzm jest tą ścieżką, po której chcemy kroczyć. Dlaczego?.. Może, dlatego, że uczy dotykać rzeczywistości bez pośredników, uczy żyć w owej rzeczywistości, obcować, na co dzień z prawdą. Buddyzm jest dla mnie po prostu żywym doświadczeniem prawdy i życiem codziennym. Dzięki praktyce buddyjskiej człowiek staje się świadomy motywacji swych czynów a wtedy potrafi pokierować życiem tak, by było inspiracją dla innych, choćby tylko najbliższych. To już wystarczy, dobro raz okazane zatacza coraz szersze kręgi jak fale po wrzuceniu kamienia do stawu. (Albo jak marketing wielopoziomowy. Jedna szczerze praktykująca osoba zmienia cały świat, choć może od razu tego nie widać.

Buddyzm uczy patrzeć na wszystko i wszystkich ponad podziałami stworzonymi przez konceptualne myślenie. Proszę dopisać tutaj wszystkie pozytywne słowa, to jest właśnie buddyzm. Przepraszam to nie jest buddyzm, bowiem buddyzm to słowo, czcza gadanina a

doświadczenie jest po prostu prawdą, prawdą o jedności wszystkiego.

## Impresja

Jakie to wspaniałe,
Gdy wszystko wokoło po prostu jest,
Dzieje się spontanicznie.
Tyle form, kolorów i dźwięków
Przejawia się w przestrzeni umysłu.
To wspaniałe,
że nie muszę niczego osiągać
Ni starać się zrozumieć.
Po prostu wiem.
Prawda jest tutaj i tam
Wszędzie, jestem jej częścią
A ona moją.
Nie ma drogi, którą trzeba by iść
Nie ma celów do osiągnięcia
Nic nie krępuje mojej wolności
Nie ma też mnie
Jest dzianie się, miłość i jedność
Początek łapie za ogon koniec
Pytania rozpuszczają się w doświadczeniu
A jeden płatek kwiatu
Odkrywa tajemnice, których nie udźwignie gruba księga
Gęsto zapisana słowami
Zniknęły ramy pojęć

Które wydzielały prawdę w okruszkach
Niczym żebrakowi grosze
Nie muszę jej wybierać spomiędzy kamieni
Gdzie leżały przykryte mułem
Nie ma już medytacji i po medytacji
Nie ma ja i ty
Jest tak jak było zawsze
Po prostu
Widzę jak wszystko płynie w jednym kierunku
Niczym rzeka, która meandruje
Choć płynie zawsze naprzód ku morzu
Swemu kochankowi
Ja jestem bezmiarem morza
Które pulsuje życiem w nieskończoność
Jego głębią
To ja jestem tobą...
Zamknij książkę
Wytrząśnij spod powiek litery.
Oddech wygładzi ocean
A ty zanurkuj swobodnie
W jego przyjaznym błękicie
Nie goń za bąbelkami
Widzisz światło?
To twoje życie.

## Dobro, zło i relatywizm w buddyzmie

Kiedyś, zanim jeszcze zainteresowałem się buddyzmem przeczytałem książkę wyznawców Kryszny – Bhagawad Gitę. Oczarowała mnie zawarta w niej filozofia, tak wspaniale i logicznie opisywała świat... Podobnie zresztą jak buddyzm, wystarczy pozamieniać niektóre słowa i pozbyć się boga. Był to prawie buddyzm, ale jak się później okazało to „prawie" robi wielką różnicę.

Dla niezorientowanych – Bhagawad Gita jest rozprawą filozoficzną, która toczy się pomiędzy księciem Arjuną i jego woźnicą i bogiem zarazem – Kryszną. Rzecz dzieje się przed bitwą na polu, Kurukshetra. Po jednej stronie stoi Arjuna ze swym wojskiem, po drugiej Kaurawowie - kuzyni Arjuny. Książe Arjuna bardzo niechętnie przystępuje do bitwy, bo przecież po drugiej stronie stoją było nie było bliskie mu osoby. Ciągle ma wątpliwości czy powinien zabijać ludzi, do których tak naprawdę nic nie ma. Pełen wątpliwości prosi o radę swego przyjaciela Krysznę i tutaj zaczyna się cała dysputa. Jest w niej mowa o reinkarnacji, o nieśmiertelnej duszy, o tym, że dobro i zło to tylko sposób postrzegania pewnych zjawisk, o motywacji i jej powiązaniom z dobrem i złem i wiele, wiele innych nauk, które można spotkać i w buddyzmie (oczywiście w całkiem innym, pozytywnym kontekście).

Wszystko było piękne do momentu, gdy ktoś o innym punkcie widzenia zapytał mnie, o czym jest ta książka. Odpowiedziałem swoje, – czyli to, co wymieniłem powyżej. To go jednak nie zadowoliło, zapytał jeszcze raz, o czym jest ta CAŁA książka.

Dopiero wtedy mnie olśniło, dopiero wtedy spojrzałem całościowo na przekaz Bhagawad Gity i cóż ona takiego przekazuje? O czym mówi Kryszna?
Kryszna do Arjuny mówi - zostań mym bhaktą (wielbicielem) i zabijaj dla mnie. Przecież nie zrobisz tym nikomu krzywdy, bowiem duszy nie można zabić. Dobro i zło nie istnieje, to tylko sposób postrzegania zależny od tego, kto patrzy. Całym przesłaniem książki jest właśnie to – podporządkuj się mi – swemu bogu i zabijaj dla mnie. Przesłanie w pięknej i sugestywnej oprawie.
Być może z punktu widzenia boga pozbawianie ludzi ciał nie jest niczym złym, ale z naszego punktu widzenia jest to raczej bolesna procedura.
Tak właśnie wygląda relatywizm. Jest to bardzo niebezpieczna ideologia, z której wyznawcy Kryszny pewnie nie zdają sobie sprawy. Być może kiedyś pojawi się wśród nich osoba podająca się za boga i wezwie ich na jakąś świętą wojnę. Powie – zróbcie to dla mnie moi wielbiciele.

W buddyzmie też jest wiele nauk, które zdają się mówić o relatywizmie wszystkiego, o braku ostatecznego dobra i zła, o wartościowaniu zjawisk w zależności od punktu widzenia itp. To tylko pozory. Większość tych nauk wygłoszona została przez Buddę czy Bodhisattwów (przypomnę, że Bodhisattwa to istota, która pozbyła się jaźni „ja", my możemy ich, co najwyżej naśladować), czyli istoty zrealizowane. Nauki te powinny być przekazywane w odpowiednim czasie ludziom na odpowiednim stopniu rozwoju lub po prostu z bardzo wieloma komentarzami przeznaczonymi dla zwykłych ludzi.
Czym jest relatywizm?

Najoględniej mówiąc zakłada on, że mogą istnieć, co najmniej dwa skrajnie odmienne punkty widzenia na jeden problem, że prawdziwość wypowiedzi można oceniać tylko w kontekście jakiegoś konkretnego systemu odniesienia.
Czy więc w buddyzmie istnieją jakieś różne systemy odniesienia?
Weźmy takie na przykład cierpienie…
W Pierwszym obrocie Kołem Dharmy Budda stwierdza, że…Istnieje cierpienie.
W drugim (bardzo upraszczając) Budda twierdzi, że w PUSTCE cierpienie nie istnieje podobnie jak wiele innych rzeczy.
Relatywizm? Zmiana punktu widzenia?
Czym więc jest owa pustka z buddyjskiego punktu widzenia?
Na pewno nie jest jakąś czarną dziurą, brakiem wszystkiego. Pustka odnosi się do jaźni „ja", czyli czegoś, co tak naprawdę jest złudzeniem lub raczej błędem w postrzeganiu. Pustka jest brakiem jaźni „ja", a więc i wszystkiego innego. Nie oznacza to, że rzeczy nie istnieją – Sutra Serca mówi, że forma to właśnie pustka, pustka to właśnie forma. W innych tekstach mówi się, że rzeczy istnieją i nie istnieją. Wszystko to odnosi się do relacji: rzecz – jaźń „ja"
Gdy nie ma jaźni „ja" to nie istnieją dla niej rzeczy, ale nie można powiedzieć, że nie istnieją one w ogóle, bowiem dla innych istot też musiałyby nie istnieć.
Tak, więc z „punktu widzenia" pustki rzeczy nie istnieją.
Widać tu dwa odmienne punkty widzenia na istnienie rzeczy i między innymi owego cierpienia.
Cały dowcip polega jednak na tym, że pustka nie posiada swojego punktu widzenia, gdyby posiadała to zachodziłaby relacja: Punkt wi-

dzenia – Pustka. Taka relacja zaprzecza istnieniu pustki. Tak, więc istnieje tylko jeden punkt widzenia – Cierpienie istnieje.
Istnieje tak, jak i wszystko inne w powiązaniu ze świadomością, która go postrzega nie jako coś samodzielnego. Według. Buddyzmu nie istnieje nic samo w sobie, nic oddzielonego od postrzegającego umysłu. Dzięki temu wszystko można zmienić i wszystko ma swój kres, cierpienie też.
Nie jest to takie proste do zrozumienia i przyjęcia, dlatego Budda nie mówił od razu o pustce.
Dlaczego w ogóle powiedział?
Zauważmy, że Pierwszy Obrót Kołem jest w zasadzie przepisem na praktykę i życie, brak w nim wyjaśnienia jak rzeczy faktycznie funkcjonują, jest niekompletny.
Drugi obrót jest, zatem wyjaśnieniem tego stanu i zarazem rozwinięciem. Bez tych wyjaśnień bardzo łatwo wpaść w liczne pułapki, które pojawiają się w trakcie intensywnej praktyki. (Jest o nich mowa w GAKUDO YOJIN, SHU jeśli chodzi o teksty zen) Poza tym owe objaśnienia są inspiracją i pomocą zarazem w praktyce Bodhicitty. Praktyce, o której nie ma mowy w Pierwszym Obrocie Kołem Dharmy.
Wracając do tematu. Istnieje jeden punkt widzenia – Cierpienie istnieje. My nie możemy temu zaprzeczać, możemy mieć nadzieję i dążyć w swej praktyce do tego by owo cierpienie zginęło z naszej świadomości i wszystkich innych istot. Przykładanie miary tekstów o pustce do wszystkiego wokół i traktowanie spraw codziennych tak jakby były relatywne bez osobistego doświadczenia pustki jest jak dyskusja o tym czy Bóg istnieje czy też nie.

Nie możemy rozpatrywać np. kwestii cierpienia, dobra i zła w oderwaniu od nas samych. Bodhisattwa może, ale nie czyni tego. Dla niego takie dobro i zło nie istnieje. Bodhisattwa ostatecznie pozbył się własnego „ja", jak więc dla niego mogą istnieć takie pojęcia, (dla kogo?)
Osoba zrealizowana jest czystym współczuciem, czystą empatią nie istnieje w niej żaden podział, nie istnieje zło, ale dobro też nie, bo jak może istnieć bez porównania ze złem. Bodhisattwa czyni tylko dobro i jest to dla niego tak naturalne i oczywiste, że nie powstaje w nim nazwa dla tego zjawiska. Bodhisattwa nie dzieli, a jego współczucie ogarnia wszystkie istoty bez wyjątku tak, jak w przytoczonym powyżej fragmencie buddyjskiej opowieści:
„...Pewna opowieść mówi o kapitanie promu, który przewoził na swoim pokładzie 500 bodhisatwów przebranych za kupców. Na pokładzie znajdował się również złodziej. Ów, zaplanował, że zabije wszystkich i zagarnie cały ładunek. Kapitan, który również był bodhisatwą przewidział jego zbrodnicze zamiary i zrozumiał, że jeśli złodziej zrealizuje swój plan, będzie przeżywał eony cierpienia. Kierowany głębokim współczuciem, kapitan był gotów wziąć na siebie piekielne tortury i zabił tego człowieka. W ten sposób zapobiegł karmie i cierpieniu, które byłoby nieskończenie większe niż cierpienie zabitych bodhisatwów. Współczucie kapitana było pozbawione stronniczości a jego motywacja całkowicie bezosobowa nieosobista..."
http://www.buddyzm.edu.pl/cybersangha/page.php?id=284
Istnieją inne wersje tej opowieści, w której zamiast kapitana występuje sam Budda.

Kapitan (Bodhisattwa) w tej opowieści zabija złoczyńcę nie, dlatego, że ten jest zły, ale ze współczucia, bo wie, na jakie cierpienie naraziłby się tamten gdyby zrealizował swój plan.
My nie mamy ani TAKIGO Współczucia ani TAKIEJ Mądrości. My na razie chcemy być Bodhisattwami, ale chcieć, a być to w tym przypadku naprawdę ogromna różnica.
Budda to wie i dlatego zostawił nam WSKAZANIA i konkretną stopniową ścieżkę do wyzwolenia, na której nauki pobiera się stopniowo i pod okiem PRAWDZIWEGO Mistrza (dobrze by było). Wskazania są podstawą na każdym etapie ścieżki (pozwalają KAŻDEMU odróżnić pozytywne działania od negatywnych) aż do momentu, gdy pozbędziemy się jaźni „ja" Dopiero wtedy pojawi się prawdziwe współczucie i mądrość. Do tego czasu nie ma mowy o żadnej relatywizacji.
Negatywne czyny tworzą negatywną karmę. Prawo przyczyny i skutku nie pyta o usprawiedliwienia, a zły czyn po prostu prędzej czy później do nas powróci w postaci cierpienia. (Pomijając już cierpienie, które zsyłamy na innych swym działaniem)
Takie rygorystyczne postawienie sprawy istnieje między innymi po to by chronić innych i nas samych przed skutkami negatywnych czynów, ale też po to byśmy nie szukali usprawiedliwienia dla swych niecnych postępków, tak jak robili to i robią czołowi politycy niektórych państw wszczynając wojny pod różnymi pretekstami.
„Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią; jedynie przez nie-nienawiść nienawiść się uspakaja. To jest Odwieczne Prawo.
„ *Dhammapada*

Bez przestrzegania zasad moralności i dyscypliny nie ma mowy o postępie na Ścieżce do Oświecenia.
Ale, jak zwrócił mi kiedyś uwagę pan JW. Nie każdy potrzebuje konkretnych wskazań w relacjach z innymi istotami, nie każdy musi od razu nazywać zło i dobro. Jeśli ktoś praktykuje ścieżkę Bodhisattwy, sporo medytuje i potrafi zachować uważność w każdym momencie życia to wystarczy, jeśli będzie trzymał się współczucia ( empatii), bowiem w nim zawierają się wszelkie wskazania, te spisanie i niespisane. Każdy, kto pamięta, na co dzień, że „...W pustce nie różnimy się wcale...” Nie popełni nic, co przyniosłoby innym cierpienie.
Niestety nie każdy czyn i nie każdą życiową sytuację da się bezpośrednio powiązać z innymi istotami i ich cierpieniem. Nie zawsze widać też jasno i wyraźnie skutki czynów, które przecież mogą być bardzo odległe w czasie, dodając do tego bardzo pokrętne działania naszego własnego ego muszę stwierdzić, że lepiej jednak trzymać się wskazań i nie sugerować się zbytnio naukami mówiącymi, że dobro lub zło nie istnieje i innymi podobnymi.
W zasadzie chodzi mi o to, że dopóki jesteśmy zwykłymi samsarycznymi istotami powinniśmy na serio traktować istnienie dobra, zła i cierpienia by uniknąć wielu błędnych osądów i działań mogących przynieść cierpienie innym i nam samym.
Ks.

**„Forma jest pustką. Pustka jest formą.”**

(fragm. książki roshiego Kapleau „Zen świt na zachodzie” )

Gdy przebywałem w klasztorze zen w Japonii, przybył tam na krótko pewien amerykański nauczyciel znający zen z obszernych lektur. Dano mu mały pokoik w pewnej odległości od wspólnej toalety. Kiedy w środku nocy musiał oddać mocz, nie chciało mu się chodzić tak daleko i robił to w ogrodzie. Po kilku nocach roshi powiedział coś na ten temat, gdy byliśmy we trójkę w ogrodzie:
- „Powiedziano mi, że sikasz w tym ogrodzie, czy to prawda?"
- „Tak."
- „Ogród jest świętym miejscem. Korzystaj z toalety."
- „Dlaczego ogród jest święty? Czyż Bodhidharma nie powiedział: Tylko bezmierna pustka i nic świętego?"
Wtedy roshi uderzył go.
- „Nie sikaj w ogrodzie, korzystaj z toalety."

Dlaczego roshi go uderzył?
Czyż ten ogród nie był również pustką i niczym świętym?
Z perspektywy absolutnego Umysłu nie ma sacrum ani profanum
- to prawda, ale na względnym poziomie etyki społecznej nie gwałci się zwyczajów i zasad przyzwoitości tylko dlatego, że jest się zbyt leniwym, żeby pójść do toalety.

*Źródło: www.nowaedukacja.pl (przekład Jacek Dobrowolski ZBZ „Bodhidharma")*

# Obym nie był Polakiem

Jak również Niemcem, Francuzem, Anglikiem, Amerykaninem, Żydem, Arabem, Warszawiakiem, Ślązakiem, co jeszcze mogę wymienić?

...Aha, Katolikiem, Buddystą, Muzułmaninem lub innym typowym przedstawicielem jakiejś grupy, rasy, narodowości itp. Obym takich typowych przedstawicieli nigdy nie musiał napotykać na swej drodze. Wolę spotykać **ludzi**... Miało być prowokacyjnie, ale w zasadzie pomysł nie jest, ani nowy, ani nawet mój – Swym wstępem sparafrazowałem jedynie tytuł listu J.Ś. Gyalwang Drukpy. „Obym nie był Buddystą" J.Ś. Gyalwang Drukpa trochę innymi słowami opisuje dokładnie to, co i ja chciałem przekazać.

O co jednak chodzi? Tak pokrótce.

Wyobraźcie sobie, że gdzieś tam, powiedzmy na imprezie firmowej spotykacie człowieka, który na dzień dobry rzuca tekstem:

– Cześć jestem Zenek z Warszawy, a ty skąd jesteś?

Jeśli jesteś na przykład z Krakowa, to masz problem... przyznanie się do tego już na wstępie zbuduje pewnego rodzaju mentalny mur zarówno po stronie pytającego, jak i po twojej. Podobnie będzie w przypadku każdej innej odpowiedzi nawet, jeśli powiesz, że jesteś z Nowego Yorku lub Pacanowa Dolnego, to i tak dostaniesz odpowiednią łatkę z napisem „Obcy". No, chyba, że też jesteś z Warszawy, choć i w tym przypadku może paść dalsze pytanie o dzielnicę...

Są miejsca na Ziemi, w których określenie siebie mianem Żyd, czy na przykład Katolik może narazić człowieka na utratę życia. A ten tytułowy Polak? W Stanach – nieco przygłupi Polaczek – cwaniaczek, w Niemczech – złodziej, w Czechach – zdrajca. Przejdźcie się również na jakiś

mecz piłkarki w obcym sobie mieście... Przykłady głupich lub wręcz niebezpiecznych etykietek można mnożyć bez końca.

Mury, murki, czy zwykłe parkaniki tworzą się zawsze, gdy ktoś zdecydowanie podkreśla swoją tożsamość próbując na jej podstawie budować obraz i własne interakcje z otaczającym światem. Podkreślanie swej tożsamości oznacza niestety zaprzeczenie; Ja jestem katolikiem, a ty nie jesteś katolikiem, prowokuje, również do rywalizacji, do porównywania i zazdrości, co jak uczy historia z niejednych sąsiadów uczyniło śmiertelnych wrogów. Fizyczne mury buduje się w jednym celu, by oddzielić swoje od cudzego, siebie od innych, również te mentalne mają dokładnie taką samą funkcję – Dzielą, rozumne ponoć istoty.

Zrozumiałe jest, że ludzie potrzebują się z czymś lub kimś identyfikować, że potrzebują w coś wierzyć, tworzyć wspólnoty sobie podobnych i ochraniać swój teren, jest to częścią naszej zwierzęcej natury pomagającej ongiś przetrwać w świecie. Niestety ta nasza skłonność do dzielenia jest równocześnie jedną z pierwotnych przyczyn powstawania cierpienia. Oddalamy się od pierwotnej, duchowej jedności, zwłaszcza my – ludzie wychowani w egocentrycznej kulturze Judeo – Chrześcijańskiej, gdzie długo Ziemia była pępkiem wszechświata, a „nasza" religia jedynie słuszną dla wszystkich. Kurczowe trzymanie się podziałów i budowanie na nich wizji świata jest niebezpieczne z jeszcze jednego powodu – bardzo łatwo wykorzystać takie skłonności do manipulacji, co zresztą mamy okazje obserwować nawet w swym najbliższym otoczeniu - choćby politycznym, naszego kraju.

Ludzie powinni zrozumieć jedno, że etykietki zarówno świeckie, jak i religijne są naszymi wrogami, jeśli przy okazji nie potrafimy patrzeć krytycznie na samych siebie i gdy nie towarzyszy im pewna doza otwartości na innych, na to, co nowe lub dziwne. Gdy nie towarzyszy im również zrozumienia, że inne osoby niekoniecznie muszą wierzyć i lubić to samo, co my. Że inni ludzie mogą mieć własne, odrębne zdanie, że mogą nie rozumować w podobny nam sposób lub, że to, co dla nas ważne, niekoniecznie takie musi być dla innych. Takie zrozumienie sprawia, że jesteśmy spokojni i otwarci, staje się czymś w rodzaju duchowości, bez której każda etykietka i każda religia może stać się przyczyną cierpienia, jak twierdzi J.Ś. Gyalwang Drukpa. Powinniśmy zrozumieć, że choć różnimy się między sobą pod wieloma względami, to jednak **Wszyscy jesteśmy ludźmi i zawsze powinniśmy szukać w innych tego, co wspólne ludziom, tego, co nas łączy.**

Cóż to może być?

**Może to, że każdy pragnie być szczęśliwy...**

05 Marzec 2011

# *Zakończenie*

Nauczanie Buddy obejmowało wszelkie dziedziny ludzkiej aktywności, całe nasze życie, łącznie z najprostszymi, codziennymi czynnościami takimi, jak mycie garnków, czy obieranie ziemniaków. Wszystkie jego nauki i rady nie tylko prowadzą do oświeconego umysłu, ale również uczą

ludzi, jak lepiej żyć i lepiej umierać. Pozwalają tu i teraz osiągnąć spokój umysłu, tak przecież ważny w naszym rozpędzonym świecie.
Wszystkie nauki są bardzo proste i głębokie zarazem, a dodatkowo ich spojrzenie jest bardzo szerokie. Budda do każdego problemu podchodzi ze wszystkich możliwych stron starając się przekazać nam ideę, że możliwe jest nie tylko myślenie w rodzaju „to, albo tamto", ale raczej „i to i tamto". Starał się tym samym nauczyć nas tolerancji dla inności i umiejętności wczuwania się w rolę drugiego człowieka. Napisałem człowieka, bowiem tylko on jest w stanie słuchać nauk, choć te nauki poprzez człowieka właśnie obejmują również wszelkie żywe stworzenia. Zwierzęta nie zostały nam dane w posiadanie, jak naucza religia chrześcijańska, ale stanowią integralną część systemu, w którym żyjemy. Nie należy traktować ich instrumentalnie jak przedmiot, narzędzie czy mięso do zjedzenia. To żywe, świadome istoty, które odczuwają, a ich odczucia są o wiele mocniejsze i nie do opanowania. Zwierzęta nie potrafią rozpoznawać, analizować i walczyć z odczuciami, dlatego taki na przykład strach jest czymś potwornym takim jak ten w naszych sennych koszmarach. Każde zwierzę jest bez wątpienia świadome, każde jest przejawem przestrzeni umysłu, tego, który stwarza i nas, dlatego Budda zaleca unikanie niepotrzebnego zabijania. Jeśli człowiek już musi to zrobić to niech to będzie w duchu współczucia i wdzięczności tak jak robili to Indianie, którzy przed zjedzeniem upolowanego zwierzaka dziękowali mu za poświęcenie swojego życia. Chodzi tu o nastawienie nie o jakieś sztuczne wypowiadanie podziękowań czy modlitw, nie są one zresztą przeznaczone dla martwego zwierzaka, ale mają pomóc nam, samym nauczyć się szacunku dla życia.

We wszystkich naukach chodzi o to by człowiek przekonał się, że można i nauczył się pomagać samemu sobie, by stał się prawdziwym panem swojego życia, dlatego nie ma w nich nakazów, zakazów, a jedynie wskazówki, zalecenia i porady. Budda naucza jak pozbyć się cierpienia, jak czerpać radość z życia, ale przy tym nie zmusza nikogo, bowiem wie, że jest to niemożliwe i każdy musi decydować za siebie. Budda nie każe pozbywać się majątku i doczesnych przyjemności na rzecz jakiegoś niebiańskiego życia, on uczy jak wykorzystać te wszystkie rzeczy na drodze do oświecenia przynosząc przy tym radość innym istotom.

Można powiedzieć, że Buddyzm jest nauką o umyśle i sposobie jego wyzwolenia. Właśnie nauką, nie wiarą. Buddzie nie objawił się żaden Bóg i nie przekazał mu zasad buddyzmu. On sam dzięki eksperymentom (jak dziś byśmy to nazwali) na sobie samym dotarł do konkretnych rozwiązań, dlatego kładzie tak duży nacisk na naszą samodzielność, na samodzielne myślenie i empiryczne sprawdzanie wiedzy:

*„Nie wierzcie w jakiekolwiek przekazy tylko, dlatego, że przez długi czas obowiązywały w wielu krajach. Nie wierzcie w coś tylko, dlatego, że wielu ludzi od dawna to powtarza. Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, że ktoś inny to powiedział, że popiera to swym autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan, lub, że jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wierzcie w coś tylko, dlatego, że brzmi prawdopodobnie. Nie wierzcie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez Boga. Miejcie zaufanie do tego, co uznaliście za prawdziwe po długim sprawdzaniu, do tego, co przynosi powodzenie wam i innym”*

Powyższy cytat pochodzi z „Mowy do Kalamów", ale czyż my nie jesteśmy takimi właśnie Kalamami? Nie wystarczyła nam wiara w Boga obecna w nas kulturowo... Oczywiście pewna doza wiary jest potrzebna. Wiary, że nauki Buddy faktycznie mogą nam pomóc. Musimy po prostu komuś zaufać, więc niech będzie to Budda – Budda rozumiany, jako człowiek, nauczyciel, mistrz i nasz własny oświecony umysł. My jesteśmy Buddami i musimy w to uwierzyć!

Budda nie próbował budować na swych odkryciach potęgi, bogactwa i władzy, nauczał przez całą resztę życia wędrując jako zwykły mnich. Dzięki temu na koniec swego żywota mógł powiedzieć:

*„Nauczając przez czterdzieści pięć lat swego życia, żadnej ze swych nauk nie zatrzymałem dla siebie. Nie ma żadnej tajemnej nauki ani ukrytych znaczeń, wszystko wyłożyłem otwarcie i jasno. (...) Siebie uczyńcie światłem. Polegajcie na sobie: nie bądźcie zależni od nikogo innego. Moje nauki niech będą waszym światłem. Postępujcie zgodnie z nimi."*

KS
Katowice 03 Maj 2004 roku.
Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe.

# *Wybrane buddyjskie teksty*

# I. H.S. Olcott - Buddyjskie fundamentalne zasady wiary

(2, s.71-73)

1.Buddyści są zobowiązywani okazywania wszystkim ludziom bez różnicy cierpliwość, wyrozumiałość i braterską miłość, a wobec członków królestwa zwierząt niezachwianą czułość.

2.Świat rozwinął się sam, nie został stworzony i panuje w nim prawo a nie boska samowola.

3.Prawdy, na których opiera się buddyzm mają charakter naturalny. Wierzymy, że były nauczane w kolejnych kalpach albo okresach świata przez oświecone istoty zwane Buddami: „Budda" znaczy oświecony.

4.Czwartym nauczycielem w aktualnej kalpie był Śakjamuni albo Gautama Budda, który urodził się w królewskiej rodzinie w Indiach około 2500 lat temu. Był postacią historyczną, a jego imię brzmiało: Siddharta Gautama.

5.Śakjamuni nauczał, że niewiedza wywołuje pragnienie, nie zaspokojone pragnienie jest przyczyną przeradzania się, to zaś przyczyną zmartwienia. Dlatego, aby uwolnić się od zmartwienia trzeba ujść przeradzaniu; aby przed nim ujść należy ukrócić pragnienie, aby je ukrócić należy usunąć niewiedzę.

6.Niewiedza syci wiarę, że przeradzanie jest czymś koniecznym. Kiedy zostaje usunięta niewiedza, widoczna staje się bezwartościowość każdej - traktowanej jako cel sam w sobie - formy przerodzenia, a także powstaje głęboka potrzeba podjęcia takiego życia, dzięki któremu konieczność przeradzania się zostanie przekroczona. Niewiedza tworzy także złudne i nielogiczne wyobrażenie, że człowiek ma tylko jedno istnienie, jak też złudzenie, że niezmienna radość albo ból pochodzą od tylko jednego życia.

7.Rozproszenie całej tej niewiedzy można osiągnąć przez stałą praktykę wszechobejmującego altruizmu w działaniu, rozwoju wglądu, mądrość w myśleniu i unicestwieniu pragnień - podrzędnych osobowych przyjemności.

8.Ponieważ pragnienie życia jest przyczyną przeradzania się, ustaje ono, gdy zostaje wykorzenione to pragnienie, a spełniona jednostka osiąga przez medytację (głębokie rozważanie) najwyższy stan spokoju zwany nirwaną.

9.Śakjamuni naucza, że niewiedzę i zmartwienie można oddalić poprzez poznanie czterech szlachetnych prawd, które głoszą: a) Nędzę istnienia, b) Przyczynę powstania nędzy, która polega na stale

odnawialnych pragnieniach ocalenia swojego Ja, czego nikt nie jest w stanie osiągnąć, c) Unicestwienie tych pragnień albo odwrócenie się od nich oraz, że d) Środkiem do osiągnięcia unicestwienia pragnień jest ośmioraka szlachetna ścieżka, a mianowicie: właściwa wiara, właściwa myśl, właściwa mowa, właściwy czyn, właściwy sposób życia, właściwy wysiłek, właściwa uwaga, właściwa medytacja.
10.Właściwa medytacja prowadzi do duchowego oświecenia, albo rozwinięcia zdolności podobnych posiadanym przez Buddę, a uśpionych w każdym człowieku.
11.Istotą buddyzmu, jak ją ujął sam Tathagata (Budda), jest:
Od wszystkich grzechów stronić,
Cnotę osiągnąć,
Serce oczyścić.
12.Świat jest podporządkowany zasadzie przyczynowości, znanej jako „Karma". Zasługi i winy jakiejś istoty poniesione we wcześniejszych formach bytowania określają jej pozycję teraźniejszą. Dlatego każdy ma teraz takie warunki działania, jakie sam sobie wcześniej przysposobił.
13.Przeszkody w osiągnięciu dobrej karmy mogą być przekroczone przez postępowanie według zasad, które stanowią buddyjski kodeks moralny, mianowicie:
1.Nie zabijaj!
2.Nie kradnij!
3.Stroń od zakazanej przyjemności seksualnej!
4.Nie kłam!
5.Nie używaj żadnych środków czy napoi odurzających lub upajających!
Pięć innych wskazań, których nie ma potrzeby tu wyliczać, powinno być przestrzegane przez tych, którzy chcą dojść do wybawienia od nędzy i przeradzania się szybciej niż przeciętna osoba świecka.
14.Buddyzm chroni od zabobonnych wierzeń. Budda Gautama nauczał, że obowiązkiem rodziców jest zaznajamianie ich dziecka z osiągnięciami nauki i literatury. Uczył także, że nie powinno się wierzyć w to, co mówią mędrcy, co jest napisane w książkach albo potwierdzone przez tradycję dopóty, dopóki, nie uzgodni się tego z rozumem.

## II. Ch. Humphreys - Dwanaście zasad buddyzmu

(2, s. 74-76)

1.Samozbawienie jest dla każdego człowieka nie cierpiącym zwłoki zadaniem. Jeśli człowiek padł ugodzony zatrutą strzałą, nie powinien zwlekać z usunięciem jej wypytując o szczegóły o człowieku, który ją wystrzelił albo o długość czy budowę strzały. Na sukcesywną poprawę rozumienia Nauki będzie czas podczas przemierzania Drogi. Tymczasem, rozpocznij od zaraz od stawienia czoła życiu takiemu, jakim jest, zawsze ucząc się przez bezpośrednie i osobiste doświadczenie.

2.Pierwszym faktem istnienia jest prawo zmiany albo niestałości. Wszystko, co istnieje, od drobiny po górę i od myśli do imperium przechodzi przez ten sam cykl istnienia tj. narodziny, wzrost, schyłek i śmierć. Jedynie życie jest ciągłe, zawsze poszukujące nowych form autoekspresji. „Życie jest mostem: dlatego nie buduj na nim domu". Życie jest procesem przepływu i ten kto lgnie do jakiejś formy, choćby prześwietnej, ucierpi przez opieranie się prądowi.

3.Prawo zmiany w równym stopniu stosuję się do „duszy". Nie ma żadnej podstawy w jednostce, która jest nieśmiertelna i niezmienna. Tylko „Nienazywalne", ostateczna Rzeczywistość, jest poza zmianą i wszystkie formy życia, wśród nich człowiek są przejawami tej Rzeczywistości. Nikt nie posiada życia, które w nim płynie, tak jak żarówka elektryczna nie posiada prądu, który daje jej światło.

4.Wszechświat stanowi wyraz prawa. Wszystkie skutki mają przyczyny, a dusza albo charakter człowieka jest sumą jego przeszłych myśli i czynów. Karma, oznaczająca sprzężenie akcji z reakcją, zawiaduje całym istnieniem, a człowiek jest jedynym twórcą swego położenia i swej na nie reakcji, swego przyszłego stanu i ostatecznego losu. Przez właściwe myślenie i działanie może stopniowo oczyścić swą wewnętrzną naturę i tak przez samospełnienie na czas osiągnąć wyzwolenie od przerodzenia.

5.Życie jest jedno i niepodzielne, chociaż jego ciągle zmieniające się formy są niepoliczalne i zniszczalne. Zaprawdę nie ma śmierci, choć każda forma musi umrzeć. Ze zrozumienia jedności życia powstaje współczucie, zmysł tożsamości z życiem w innych formach. Współczucie opisuje się jako „Prawo Praw - wieczną harmonię", a ten, kto tę harmonię łamie poniesie stosowną stratę - opóźni swe własne oświecenie.

6.Ponieważ życie jest jedno, interesy części powinny być zgodne z interesami całości. W swej ignorancji człowiek myśli, że może owocnie dążyć do zapewnienia sobie korzyści, i ta źle zorientowana energia samolubstwa wytwarza cierpienie. Uczy się od swego cierpienia i ostatecznie eliminuje jego przyczynę. Budda nauczał czterech Szlachetnych Prawd:
•wszechobecności cierpienia,
•jego przyczyny, źle zorientowanego pragnienia,
•kuracji, usunięcia przyczyny,
•Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki samorozwoju, która prowadzi do kresu cierpienia.
7.Ośmioraka Ścieżka składa się z Właściwych (albo doskonałych) Zapatrywań albo wstępnego rozumienia, właściwych Zamiarów albo Motywu, Właściwej Mowy, Właściwych Czynów, Właściwego Sposoby Życia, Właściwego Wysiłku, Właściwej Koncentracji albo rozwoju umysłu, i ostatecznie Właściwego Samadhi, prowadzącego do pełnego Oświecenia. Ponieważ buddyzm jest nie tylko teorią, ale i sposobem życia przejście tej ścieżki jest istotne dla samowyzwolenia. „Przestań czynić zło, ucz się czynić dobro, oczyść swe serce, oto Nauka Buddów".
8.Rzeczywistość jest nieopisywalna, a Bóg ze swymi atrybutami nie jest ostateczną Rzeczywistością. Jednak Budda, ludzka istota, stał się w-pełni-oświeconym, i dlatego celem życia jest osiągnięcie Oświecenia. Ten stan Świadomości, Nirwana, zanik ograniczeń egotyzmu, jest osiągalny na Ziemi. Wszyscy ludzie i inne formy życia moją wrodzoną możliwość osiągnięcia Oświecenia, i dlatego postęp polega na stawaniu się tym, kim jesteś. „Wejrzyj w siebie, jesteś Buddą".
9.Między możliwym a faktycznym Oświeceniem rozciąga się Droga Środkowa, Ośmioraka Ścieżka „od pragnień do spokoju", unikający skrajności, toczący się pomiędzy „przeciwieństwami" proces samorozwoju. Budda przemierzył tę Drogę do końca i jedyną wiarą wymaganą w buddyzmie jest rozsądna ufność w to, że drogę, którą przemierzył przewodnik i nam się opłaca przejść. Droga musi być przebyta przez całego człowieka, a nie tylko to, co w nim najlepsze, serce i umysł muszą być rozwijane po równo. Budda był Wszech-współczującym jak też W-pełni-oświeconym.
10.Buddyzm kładzie wielki nacisk na potrzebę wewnętrznej koncentracji i medytacji, która prowadzi do rozwinięcia w porę wewnętrznych zdolności duchowych. Takie życie wewnętrzne jest tak samo ważne jak codzienny kołowrót, a okresy wyciszenia dla aktywności wewnętrznej istotne dla zrównoważonego życia. Buddysta

przez cały czas powinien być „przytomny i opanowany“ powstrzymując się od umysłowego i emocjonalnego przywiązania do „przemijającego widowiska“. To coraz bardziej wnikliwe podejście do położenia, które rozpoznaje jako swój własny twór, pomaga mu utrzymywać reakcje na nie pod kontrolą.
11.Budda powiedział „Przykładnie realizuj swe własne zbawienie“. Buddyzm nie zna żadnego nieomylnego autorytetu, oprócz intuicji jednostki i to jest dlań autorytet jedyny. Każdy człowiek ponosi konsekwencje swych czynów, i w ten sposób się uczy, pomagając swym bliźnim w osiągnięciu wyzwolenia; ani modlitwa do Buddy ani żaden Bóg nie zapobiegną następowaniu skutku po jego przyczynie. Mnisi buddyjscy są nauczycielami i dają przykład, ale w żadnym sensie nie pośredniczą między Rzeczywistością i jednostką. Wobec innych religii i filozofii zachowywana jest najwyższa tolerancja, bowiem żaden człowiek nie ma prawa ingerować w podróż swego sąsiada do Celu.
12.Buddyzm nie jest ani pesymistyczny ani „eskapistyczny“, ani nie przeczy istnieniu Boga czy duszy, chociaż nadaje tym terminom własne znaczenia. Przeciwnie, jest systemem myśli, religią, duchową nauką i sposobem życia, który jest racjonalny, praktyczny i wszechstronny. Przez ponad dwa tysiąclecia satysfakcjonował duchowe potrzeby niemal jednej trzeciej części ludzkości. Przyciąga Zachód, ponieważ nie zawiera żadnych dogmatów, w równym stopniu zadowala rozum i serce, obstaje na poleganiu na sobie samym połączonym z tolerancją dla innych punktów widzenia, obejmuje naukę, religię, filozofię, psychologię, etykę i sztukę, oraz wskazuje na samego człowieka jako twórcę swego obecnego życia, a także jedynego projektanta swego losu.
Źródło: www.mahajana.net

# *Teksty klasyczne*

## Cztery podstawy uważności

Na podstawie „Satipatthana Sutta[11]”

[11] Sutta inaczej sutra należy do literatury ustnej. Zanim zostały spisane przekazywano je poprzez recytacje stąd ich forma wierszowana z powtarzającymi się formułami mającymi ułatwiać zapamiętywanie.

Gdy Budda przebywał w kraju Kuru w mieście Kammasadhamma przedstawił mnichom bezpośrednią ścieżkę do nirwany, właśnie owe „Cztery podstawy uważności”.

I. Skupienie na ciele:

1.Świadomość oddechu
2.Świadomość ruchu
3.Świadomość informacji płynących przez zmysły
4.Świadomość istnienia narządów wewnętrznych]
5.Świadomość rozpadu ciała, świadomość pewnej śmierci.

II. Skupienie na uczuciach:

1.Świadomość bólu fizycznego i psychicznego
2.Świadomość przyjemności fizycznej i psychicznej
3.Świadomość braku bólu lub braku przyjemności

III. Skupienie na umyśle:

1.Świadomość namiętności lub jej braku
2.Świadomość niechęci lub jej braku
3.Świadomość ułudy lub jej braku
4.Świadomość skupienia
5.Świadomość rozproszenia
6.Świadomość istnienia umysłu

IV. Skupienie na kategoriach umysłowych

•Świadomość pojawiania się pięciu przeszkód

1.Świadomość pożądania zmysłowego jego porzucenie i brak
2.Świadomość niechęci
3.Świadomość znużenia
4.Świadomość niepokoju
5.Świadomość zwątpienia

•Świadomość pięciu skupień lgnięcia

1.Świadomość formy, jej powstawanie i zanikanie
2.Świadomość uczucia
3.Świadomość postrzegania
4.Świadomość myśli
5.Postrzeganie świadomości

# Pięć i Dziesięć Wskazań

1.Ślubuję powstrzymywać się od zabierania życia;
1.Ślubuję powstrzymywać się od brania rzeczy mi nie danych;
2.Ślubuję powstrzymywać się od działania powodowanego żądzą;
3.Ślubuję powstrzymywać się od kłamstwa;
4.Ślubuję powstrzymywać się od brania używek powodujących rozproszenie i nieuwagę;

5.Ślubuję nie mówić o błędach innych ludzi;
6.Ślubuję nie wychwalać siebie i nie poniżać innych osób;
7.Ślubuję nie kierować się chciwością, lecz okazywać szczodrość;
8.Ślubuję nie wzbudzać gniewu lecz utrzymywać umysł w harmonii;
9.Ślubuję nie oczerniać Trzech Klejnotów - Buddy, Dharmy, Sangi

## Trzy ogólne postanowienia

1.Postanawiam unikać zła.
2.Postanawiam czynić dobro.
3.Postanawiam wyzwalać wszystkie odczuwające istoty.

## Cztery Ślubowania

1.Niezliczone istoty ślubuję wyzwolić.
2.Nieskończone ślepe namiętności ślubuję wykorzenić.
3.Niezmierzone bramy Dharmy ślubuję przeniknąć.
4.Wielką Drogę Buddy ślubuję osiągnąć.

# SUTRA SERCA WIELKIEJ DOSKONAŁEJ MĄDROŚCI

Maka Hannya Haramitta Shingyo Maha Pradźńa Paramita Hridaya Sutra

Obserwujący Dźwięki Świata Bodhisattwa, gdy praktykował głęboko Doskonałą Mądrość, w jednym błysku ujrzał pustkę pięciu składników i uwolnił się od całego bólu i cierpienia.

Siariputro. Forma nie jest różna od pustki. Pustka nie jest różna od formy. Forma jest dokładnie pustką. Pustka jest dokładnie formą. Wrażenia, myśli, wola i świadomość są również takie.
Siariputro. Wszystkie zjawiska9 są aspektem pustki.
Nie rodzą się i nie umierają.
Nie są skalane i nie są czyste.
Nie zwiększają się i nie zmniejszają.
Tak więc w pustce nie ma formy, wrażeń, myśli, woli i świadomości.
Nie ma oczu, uszu, nosa, języka, ciała, umysłu.
Nie ma kolorów, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku, zjawisk.
Nie ma widzenia, ani świadomości. Nie ma złudzeń ani kresu złudzeń.
Nie ma starości i śmierci, ani kresu starości i śmierci.
Nie ma cierpienia, przyczyny cierpienia, kresu cierpienia i drogi wyzwalającej z cierpienia.
Nie ma mądrości, ani osiągnięcia mądrości.
Ponieważ nie ma niczego do osiągnięcia, Bodhisattwa w oparciu o J Doskonałą Mądrość ma serce-umysł wolne od przeszkód. Bez przeszkód, zatem bez lęku, oddzielony od złudnych jak sen myśli – to jest ostateczna Nirwana.
Buddowie trzech okresów urzeczywistniają J Doskonałą Mądrość i osiągają Najwyższe Nieprześcignione Oświecenie – Annuttara Samiak Sambodhi.
Wiedz zatem, że Doskonała Mądrość jest formułą wielkiej mocy, wielkiego światła, najlepszą i nieprześcignioną, usuwającą całe cierpienie, jest Prawdą nie fałszem. Recytuj więc mantrę Doskonałej Mądrości:

GATE GATE PARA GATE
PARASAM GATE BODHI SWAHA!

ༀ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ

OM MANI PADME HUM